



Miten löytää koteihinsa jääneet ikääntyneet? Ideoita etsivän vanhustyön kehittämiseksi

Natalia Parkkinen & Essi Väisänen

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Miten löytää koteihinsa jääneet ikääntyneet? Ideoita etsivän vanhustyön kehittämiseksi

Natalia Parkkinen & Essi Väisänen
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu 2020

Natalia Parkkinen, Essi Väisänen

Miten löytää koteihinsa jääneet ikääntyneet? Ideoita etsivän vanhustyön kehittämiseksi

Vuosi

2020

Sivumäärä

63

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää etsivän vanhustyön nykytilannetta pääkaupunkiseudulla. Selvityksen pohjalta syntyneitä ideoita voidaan hyödyntää Havurastin etsivän työn suunnittelussa. Tavoitteena oli löytää toimivia työmenetelmiä ja käytäntöjä, joilla etsivää työtä tehdään. Opinnäytetyössä oli yhteistyökumppanina Vantaalla toimiva Marjatta-Säätiön ylläpitämä matalan kynnyksen kohtaamispaikka Havurasti.

Opinnäytetyöprosessissa haastateltiin kolmea etsivän vanhustyön ammattilaista ja pidettiin kehittämispäivä Havurastin henkilökunnalle.

Opinnäytetyön tietoperusta muodostui etsivän työn, ikääntymisen, mielenterveyden ja yksinäisyyden teemoista. Tietoa saatiin kirjallisuudesta, haastatteluista sekä kehittämispäivästä. Kehittämispäivässä käytiin läpi teoretietoa sekä haastattelujen tuloksia. Kehittämispäivässä ideoitiin yhdessä Havurastin henkilökunnan kanssa, kuinka Havurasti voisi ottaa etsivän vanhustyön osaksi toimintaansa. Opinnäytetyöprosessin aikana kerättiin palautetta Havurastin henkilökunnalta.

Etsivää vanhustyötä tarvitaan lisää, sillä tarve kasvaa jatkuvasti. Tarpeen kasvuun vaikuttaa väestön ikääntyminen ja se, että kotona asutaan yhä pidempään. Etsivän vanhustyön kenttä näyttäytyy pirstaleisena, sillä työtä tehdään pienillä alueilla yksittäisten organisaatioiden toimesta. Opinnäytetyön tulosten perusteella työelämässä voidaan kehittää lisää etsivää vanhustyötä.

Asiasanat: etsivä vanhustyö, ikääntyminen, osallisuus, yksinäisyys

Natalia Parkkinen, Essi Väisänen

How to Find Elderly People Who Are Stayed into Their Homes? Ideas for Developing the Elderly Outreach Work

Year 2020

Pages

63

The purpose of this Bachelor's thesis was to find out the present situation of the elderly outreach work in the Helsinki metropolitan area. Based on the report's development ideas Havurasti is able to continue the planning of their elderly outreach work. The objective was to find functional methods and practices that are used in elderly outreach work. The thesis was made in cooperation with Marjatta Foundation low threshold meeting place, Havurasti, which operates in Vantaa. In the thesis three elderly outreach work professionals were interviewed and a developing day was organised to Havurasti's staff.

The theoretical background of the thesis is comprised of elderly outreach work, ageing, mental health and loneliness. The information was obtained from literature, interviews and the development day. On the development day the theory information and results of interviews were gone through. On the development it was brainstormed together with Havurasti's staff how Havurasti could take elderly outreach work as part of their operation. During the thesis, feedback was collected from the Havurasti's staff.

Elderly outreach work is needed more because the need increases continuously. Because of the population is ageing and the fact that people live longer in their own homes the need increases. The field of the elderly outreach work appears fragmented because the work is done in small areas by individual organisations. On the basis of the thesis results more elderly outreach work can be developed in the working life.

Keywords: elderly outreach work, ageing, participation, loneliness

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Yhteistyökumppani Marjatta-Säätiö	6
3	Opinnäytetyön aiheen perusteet	8
3.1	Etsivä työ	8
3.1.1	Etsivän työn historiaa	10
3.1.2	Etsivä työ Vantaan alueella	12
3.1.3	Etsivä työ ikääntyneiden parissa	12
3.2	Ikääntyminen	15
3.2.1	Ikääntyneiden osallisuus	17
3.2.2	Ikääntyvän väestön hyvinvointi	20
3.2.3	Ikääntyneiden palvelut	21
3.3	Mielenterveys	24
3.4	Yksinäisyys	26
3.4.1	Yksinäisyyden syitä	28
3.4.2	Yksinäisyyden torjuminen	29
4	Opinnäytetyön tavoitteet, arviointikysymykset ja arviointimenetelmät	31
5	Opinnäytetyön suunnittelun kuvaus	33
6	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät	34
6.1	Teemahaastattelu	35
6.2	Aineiston käsittely ja analyysi	36
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	37
7	Opinnäytetyön tulokset	37
7.1	Työmuodot	38
7.2	Etsivän työn pirstaleisuus	40
7.3	Etsivän työn tulevaisuus	41
7.4	Asiakkailta tullut palaute	41
7.5	Ikääntyvien osallisuus	42
8	Johtopäätökset	42
8.1	Tulosten johtopäätökset	43
8.2	Kehittämispäivä	45
9	Pohdinta	46
	Lähteet	49
	Kuviot	55
	Liitteet	56

1 Johdanto

Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä Marjatta-Säätiön matalan kynnyksen kohtaamispaikka Havurastin kanssa. Havurasti tarjoaa ikääntyville yhteisöllistä toimintaa, erilaista ryhmätoimintaa sekä yksilöllistä tukea ja ohjausta. Alkuperäisenä suunnitelmana oli että me opinnäytetyön tekijät pilotoisimme Koivukylän alueella etsivää vanhustyötä. Mukaan olisi ainakin joillekin kerroille saatu yksi Marjatta-Säätiön työntekijöistä. Keväällä 2020 jouduimme kuitenkin muuttamaan suunnitelmaa koronavirusepidemian vuoksi. Syntyi idea etsivää työtä tekevien ammattilaisten haastattelemisesta. Saimme kolmesta eri järjestöstä haastateltavat ja toteutimme teemahaastattelut huhtikuussa 2020. Haastattelujen teemana oli ikääntyvien ja etsivän työn nykytilanne sekä ikääntyvien tavoittaminen ja osallisuus (Liite 1.).

Etsivää vanhustyötä tehdään Suomessa jonkin verran. Toisin kuin etsivästä nuorisotyöstä, ei etsivästä vanhustyöstä vielä ole säädetty laissa. Tämä näkyy pirstaloituneina palveluina, joita toteutetaan pienillä alueilla yksittäisten organisaatioiden toimesta.

Toivoimme haastatteluista nousevan ideoita, joita voi hyödyntää Havurastin etsivän työn toiminnan kehittämisessä. Toteutimme toukokuussa 2020 kehittämispäivän Havurastin henkilökunnalle. Kehittämispäivästä syntyneiden ideoiden pohjalta Havurastissa voidaan kehittää etsivän työn toimintaa.

Opinnäytetyöraporttimme koostuu neljästä kokonaisuudesta. Kolmas kappale sisältää opinnäytetyön aiheen perusteet eli teoreettisen osuuden. Teoriaosuudessa käsittelemme etsivää työtä, ikääntymistä, mielenterveyttä ja yksinäisyyttä. Kaikkia teemoja on lähestytty ikäihmisten kautta. Mielenterveysteema valikoitui opinnäytetyöhön, sillä se liittyy keskeisesti yhteistyökumppanimme Havurastin toimintaan. Yksinäisyyden valitsimme sen ajankohtaisuuden vuoksi. Yksinäisyydestä käydään paljon keskustelua yhteiskunnassamme. Neljäs ja viides kappale sisältävät opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet, ja suunnitelman siitä kuinka tavoitteisiin päästään. Lisäksi kuvaamme opinnäytetyön etenemistä. Kuudennesta kappaleesta eteenpäin käymme läpi opinnäytetyön tutkimusmenetelmiä ja tuloksia. Lopussa analysoimme haastattelujen aineistoa ja teemme pohdintaa syntyneistä havainnoistamme.

2 Yhteistyökumppani Marjatta-Säätiö

Marjatta-Säätiö eli entiseltä nimeltään Vanhusten Kotiapusäätiö on perustettu vuonna 1972. Toiminta on vähitellen laajentunut suuremmaksi. Marjatta-Säätiön tavoitteena on tarjota korkeatasoista hoitoa ja palveluja. Säätiön toiminta pyrkii asiakkaiden ja heidän läheistensä

tyytyväisyyteen. Säätiö tarjoaa monenlaisia palveluja. Säätiöllä on itsenäistä vuokra-asumista, ateriat- ja siivouspalvelua, jonka lisäksi säätiöllä on avointa päivätoimintaa. Päivätoimintaa järjestetään Myyrmäessä Myyrastissa ja Havukoskella Havurastissa. Lisäksi säätiö tarjoaa palveluasumista Leenakodissa, ja sillä on kaksi 12-paikkaista ryhmäkotia. Vantaan kaupunki sijoittaa asiakkaat näihin yksiköihin. Marjatta-Säätiö on voittoa tavoittelematon yhteisö, jonka kaikki voitot ohjataan säätiön toimintaan. (Marjatta-Säätiö.)

Tehostetun asumispalvelun tavoitteena on, että ihmiset voivat asua yksikössä elämänsä loppuun asti. Asumispalvelussa kunnioitetaan jokaisen asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ja yksilöllisyyttä. Tehostetun asumispalvelun yksikössä korostuu yhteisöllisyys. Yksikkö tekee kiinteästi yhteistyötä vapaaehtoisten toimijoiden sekä asiakkaiden läheisten kanssa. Tehostettu asumispalveluyksikkö Leenakoti on pääsääntöisesti tarkoitettu muistisairaille. Leenakodissa jokaiselle asiakkaalle laaditaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma. Leenakodissa hyödynnetään kuntouttavaa työtettä. Havu- ja Mäntykoti ovat ryhmäkoteja psyykkisesti sairaille asiakkaille. Ryhmäkotien toiminnan kulmakiviä ovat yksilöllisyys, yhteisöllisyys, toiminnallisuus, kuntouttava työote sekä mielenterveyttä tukeva hoitotyö. (Marjatta-Säätiö.)

Havu- ja Myyrasti ovat avoimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Havurasti on kodinomainen tila, jonka sisustamisessa on hyödynnetty asiakkaiden tekemiä käsitöitä ja askarteluja. Tilat ovat esteettömiä, jolloin myös apuvälineitä käyttävät asiakkaat pystyvät liikkumaan tilassa ongelmitta. Rasteissa järjestetään yhteisöllistä toimintaa, esimerkiksi erilaisia ryhmätoimintoja sekä yksilöllistä tukea ja ohjausta (Kuvio 1). Ryhmätoiminnassa on tarjolla erilaisia liikunnan, käsityön, musiikin ja keskustelun pajoja. Liikuntapajoja toteutetaan sekä sisällä että ulkona luonnossa. Liikunnassa on huomioitu myös liikuntarajoitteiset ihmiset. Keskusteluryhmiä on eri teemoilla, kuten esimerkiksi päihteiden käyttö, vertaistukiryhmä läheisensä menettäneille, tunteiden käsittelyn ryhmä ja lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden ryhmä. Molemmat rastit ovat avoinna asiakkaille arkisin kello 9-15. Rastien toimintaan osallistuminen on asiakkaalle maksutonta. Toiminta on suunnattu vantaalaisille ikääntyville. Asiakkaat eivät tarvitse lähetettä tai ajanvarausta. Veikkaus ja Vantaan kaupunki tukevat rastien toimintaa. (Marjatta-Säätiö.)

Havurastissa on kolme vakituista työntekijää. Henkilökuntaan kuuluu vastaava ohjaaja sekä kaksi ohjaajaa. Vastaava ohjaaja työskentelee myös Myyrastissa. Henkilökunta koostuu sairaanhoitajasta ja kahdesta sosionomista.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Levyraati klo 10 - 11	Toiminnallinen ryhmä klo 10 – 11.30	Senioripysäkki- ryhmä klo 9.30 – 11 (lisätietoa ohjaajilta)	Jutunjuuri klo 10 – 11	Aivojumppaa klo 10-11
Elämäntaparyhmä klo 10 – 11.15 (lisätietoa ohjaajilta)	Yhteislaulu klo 12.15 – 13.15	Musiikin iloa klo 10 - 11	Voimaa metsästä – kävely klo 12.15 – 12.45	Asahi – terveysliikunta klo 12.15 - 12.45
Yhteisökahvit klo 12.30	Hekku –tunneryhmä/ Voimaneidot klo 13 – 14.30 (lisätietoa ohjaajilta)	Tuolijumppa klo 13 - 13.30	Yhteisökahvit klo 12.45	Yhteisökahvit klo 12.45
Taukojumppa klo 13.00	Yhteisökahvit klo 13.15	Yhteisökahvit klo 13.30	Suvanto –ryhmä klo 12.15 – 14.15 (lisätietoa ohjaajilta)	"Renttu" - Rentoutusryhmä klo 13.15 – 13.45
Yhdessä yksin - ryhmä klo 13.00-14.30		Peliryhmä klo 13.45-14.30	Kirjallisuus/ Draamapaja klo 13-14.00	
Viikkis klo 13.15		Kuntosaliryhmä klo 14-15 (lisätietoa ohjaajilta)		

Sinisellä taustalla olevista ryhmistä saat lisätietoa Havurastin henkilökunnalta. Kaikki muut ryhmät ovat avoimia, ja niihin voit tulla mukaan milloin tahansa. Muutokset mahdollisia.

Kuvio 1: Havurastin kevään viikko-ohjelma

3 Opinnäytetyön aiheen perusteet

Opinnäytetyömme aiheet suunnittelimme yhteistyökumppanin toiveiden pohjalta. Laadukkaan toiminnan saavuttamiseksi meidän tulee tietää etsivästä työstä ja ikääntymisestä sekä mielenterveydestä. Toimintamme kohderyhmänä on ikääntyvät ihmiset. Jotta pystymme tukemaan ikääntyvien ihmisten osallisuutta, on meidän ymmärrettävä millaiset sosiaalialan toimet mahdollistavat tätä. Tärkeää on myös ymmärtää toimintaa ohjaavat lait ja viralliset suositukset.

3.1 Etsivä työ

Etsivän työn perustana on ihmiskäsitys, jonka mukaan jokaisella ihmisellä on sama, kiistämätön arvo hänen taustastaan, kohtalostaan tai elämäntilanteestaan riippumatta. Jokaista ihmistä tulee kohdella hänen ihmisarvoaan kunnioittaen. Etsivä työ perustuu siis jokaisen ihmisen samanarvoisuuteen ja yksilön kunnioittamiseen. Yhteiskunnan silmissä etsivän työn kohteena olevat ihmiset ovat syrjäytyneitä, marginaalissa olevia ja ongelmaisia. Etsivän työn näkökulmasta he ovat yhtä arvokkaita ihmisiä kuin kaikki muutkin. Syrjäytymisen käsitteellä kuvataan nykyaikaisia yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja. Syrjäytyminen voi olla seurausta muun muassa työttömyydestä, köyhyydestä, mielenterveysongelmista, alkoholisoitumisesta tai joutumisesta yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien

ulkopuolelle. Syrjäytyminen estää ihmisiä osallistumasta täysipainoisesti normaaleihin yhteiskunnan toimintoihin. Ihmiset ovat erityisen alttiita syrjäytymiselle elämän muutosvaiheissa, kuten opiskelun, työsuhteen tai parisuhteen päättyessä. Asiakas on aina etsivän työn keskiössä, ei työntekijä. Etsivä työ nojaa asiakkaan ihmisarvon tunnustamiseen ja kunnioittamiseen, ja tästä syystä asiakas määrittää itsensä ja suhteensa työntekijään. Palvelujen vastaanottaminen ja etsivän työn kohtaaminen on asiakkaalle vapaaehtoista. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 20-21; Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Etsivää työtä tehdään syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten parissa. Syrjäytyminen on muun muassa palveluiden ulkopuolelle jäämistä. Etsivän työn tarkoituksena onkin tuottaa palveluja ja informaatiota ihmisille, jotka eivät ole vielä palvelujen piirissä. Ihmisen ulkopuolisuuden eräs seuraus on, että tieto itselle kuuluvista oikeuksista on vähäistä. Etsivässä työssä asiakkaille viedään palveluja, jotka heille kuuluvat. Etsivä työ voidaankin nähdä jalkautuvana palveluohjauksena. Työntekijä vie palvelut asiakkaiden luo, tekee niitä tunnetuksi ja madaltaa kynnystä tarttua niihin. Jos asiakas päättää tarttua palveluihin, ne ovat saatavissa. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 22-23.)

Etsivässä työssä pyritään vahvistamaan kohdattujen ihmisten omia voimavaroja. Käsitys pohjautuu jokaisella ihmisellä olevaan osaamiseen ja oppimiskykyyn. Sosiaalityö voi auttaa minimoimaan asiakkaan riskejä ja luomaan uusia mahdollisuuksia asiakkaan elämässä. Etsivässä työssä työntekijä etenee asiakkaan ehdoilla ja päätökset tavoitteista ja niihin pääsemisen keinoista suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Etsivän työn lähtökohtana on asiakaslähtöisyys, jossa jokainen asiakas motivoituu valitsemalla ja itsemääräittelemällä avun tarpeensa ja suunnittelemalla itselleen tavoitteet ja keinot tavoitteisiin pääsemiseksi. Työntekijän rooli on tukea ja suojata ihmistä niin, että he voivat toimia itsemäärittelyn alueella ja kehittyä myös ihmisenä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihmistä autetaan muodostamaan ymmärrystä siitä, mikä muutossuunta voi lisätä hänen hyvinvointiaan ja minkälaisilla keinoilla hän itse näkee ne saavutettavan. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 26–27.)

Työympäristö ja asiakkaiden elämäntilanteet asettavat etsivän työn tekijälle laajat osaamisvaatimukset. Kuten monessa sosiaalialan työssä, myös etsivässä työssä työntekijän oma persoona on hänen ensisijainen työvälineensä. Se tekeekin työstä äärimmäisen haasteellista ja asettaa vaatimuksia myös työntekijän persoonallisuudelle. Työtä tehdään ilman viranomaisaseman muodostamaa roolia ja suojaa, oman persoonan varassa. Etsivään työhön ei ole omaa erillistä koulutusta ja muodolliset pätevyysvaatimukset ovat väljät. Tämä kuvaa etsivän työn kentän monipuolisuutta. Etsivä työ on hyvin luovaa ja jatkuvasti muuttuvaa. Työn tekeminen on luonteeltaan liikkuvaa ja itsenäistä. Etsivää työtä tekevän roolina on toimia puskurina, suodattimena, kynnyksen madaltajana ja mahdollistajana asiakkaan ja yhteiskunnan välillä. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 35-37.)

3.1.1 Etsivän työn historiaa

Suomessa on järjestetty ja tehty ammatillista etsivää työtä pohjoismaisten esimerkkien ohjaamana jo 1960-luvulta lähtien. Etsivän työn tekemisen lähtökohtana oli perushumaanius ja diakoninen näkökulma. Etsivää työtä tehtiin Suomessa alussa lähinnä nuorten ja marginaaliin joutuneiden parissa. Työn peruseriaatteet ovat säilyneet samoina, vaikkakin työtavat ovat kehittyneet vuosikymmenien varrella toimintaympäristössä tapahtuneiden muutosten myötä. Etsivä työ on alkanut katutyönä, mutta vähitellen ympäristöt, joihin työtä mennään tekemään ovat monipuolistuneet. Nykyään etsivän työn ympäristö kattaa kaikenlaisia kohtaamisen paikkoja, kuten esimerkiksi internet ja erilaiset palveluverkostot, joissa asiakkuuksia etsitään muiden palveluiden piiristä. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 15-23.)

Norja on toiminut ammatillisen etsivän työn mallimaana. Oslossa aloitettiin etsivän työn kehittäminen jo vuonna 1969 ja se vietiin nopeasti korkeakouluihin tutkimuksen ja opettamisen piiriin. Vuonna 1987 Stakesista (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, nykyään Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos) tehtiin opintomatka Norjaan hakemaan malleja etsivän työn kehittämiseksi Suomessa. Tuolloin Norjassa tehtiin jo 70 paikkakunnalla etsivää työtä. Nykyään tehtävässä etsivässä työssä on merkittäviä muutoksia Norjasta saatua alkuperäismalliin verrattuna. Muutoksia ovat muun muassa se, että työtä ei enää tehdä yksin, vaan työpareina ja dokumentointi on kehittynyt työn suunnitelmallisuuden myötä. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 17.)

Etsivää työtä ikääntyneiden parissa on Suomessa alettu tekemään vasta viime vuosina, kun on alettu kehittää erilaisia toimintamalleja ikääntyneiden tavoittamiseksi. Kunnat ovat muun muassa perustaneet erilaisia infopisteitä, joiden tavoitteena on ikääntyneiden neuvonta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Vuonna 2007 Stakesin tekemän kyselyn mukaan 24 prosenttia kunnista järjesti neuvontapalveluja ja 11 prosenttia suunnitteli neuvontapalvelun aloittamista. Nykyisin neuvontapisteitä tai seniorineuvontaa on useimmissa kaupungeissa. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2015, 10.)

Suomessa etsivää työtä ikääntyneiden parissa on aikaisemmin tehneet kuntien sosiaalityöntekijät ja laajemmin seurakuntien diakoniatyöntekijät. Hyvinvointia tukevia kotikäyntejä ikääntyneille alettiin tehdä vuonna 2008 ja ne suunnattiin ensisijaisesti tietyn ikäisille säännöllisten palvelujen ulkopuolella oleville. Ehkäisevät kotikäynnit mahdollistavat varhaisen puuttumisen ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn ja terveydentilan heikkenemiseen, ja niiden avulla voidaan tukea kotona asumista. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2015, 10.)

Sininauhaliitto ry on kehittänyt etsivää vanhustyötä eri puolilla Suomea erilaisin hankkein, muun muassa vanhusten lähipalveluiden saatavuuden sekä avuntarpeen kartoituksen nimeltä Toimintamalli etsivään vanhustyöhön. Toimintamallissa kartoitetaan palvelujen ulkopuolella olevien, yksin elävien vanhusten palveluiden saatavuutta ja tuen sekä avun tarvetta.

Tavoitteena on vahvistaa etsivää ja yhteisöllistä työtä ihmisten keskuudessa, joiden fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä taloudellinen hyvinvointi ovat heikentyneet ja sosiaaliset suhteet kaventuneet. Toimintamallissa heitä ohjataan, neuvotaan ja avustetaan perus- ja erityispalveluiden saannissa. Heille järjestetään vapaaehtoistoimijoita tueksi ja avuksi. Toimijoina etsivässä työssä ovat evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyö, vapaaehtoistoimijat, kansalaiset ja julkinen sektori. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2015, 11.)

MEREOlla on ollut etsivän vanhustyön projekti vuosien 2017-2020 aikana. Projektin toiminta-alueena on ollut eteläinen ja pohjoinen Helsinki. Etsivän vanhustyön projektissa etsittiin ja löydettiin yli 65-vuotiaita kotiinsa jääneitä ikäihmisiä. Työtä tehtiin kotiin vietävänä yksilötyönä, jossa tarkoitus oli löytää asiakkaalle arkeen mielekästä tekemistä. (MERO.)

Siskot ja Simot -yhteisön KOKEVA-hanke on osa valtakunnallista Elämänote-ohjelmaa, jota toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotoista myöntämällä avustuksella 2018-2021. Hanke toimii Keravan alueella. Hankkeen tavoitteena on saada keravalaiset ikäihmiset kokemaan osallisuutta omassa elinympäristössään, ja ylisukupolvisten kohtaamispaikkojen avulla lisäämään yhteisöllisyyttä alueella. Asukastilat eli kohtaamispaikat sijaitsevat lähellä kotia. Asukastiloissa järjestetään kerhotoimintaa, joka on suunnattu pääasiassa ikäihmisille. (Siskot ja Simot.)

Omakotisäätiön KANTO-hanke toimii vuosina 2018-2021 Itä-Helsingin alueella. Hankkeen tavoitteena on ehkäistä yksinäisyyttä, ja tarjota alueen ikäihmisille mahdollisuuden tutustua muihin alueen asukkaisiin sekä osallistua itseä kiinnostavaan toimintaan lähellä kotia. Hankkeen pyrkimyksenä on tavoittaa erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä, joiden on vaikea lähteä ulos kodistaan. Toimintaaideoi asiakkaat ja vapaaehtoiset yhdessä ammattilaisten ja muiden alueen toimijoiden kanssa. (Omakotisäätiö.)

Helsingin Diakonissalaitoksen SenioriVamos-hanke toimii vuosina 2018-2021. Hankkeessa mukana toteuttamassa ovat Helsingin, Espoon ja Tampereen kaupungit sekä Tampereen evankelisluterilainen seurakuntayhtymä. Diakonissalaitos on kehittänyt etsivää vanhustyötä vuodesta 2013 lähtien. Hankkeessa on syntynyt etsivän ja yhteisöllisen seniorityön malli, joka painottuu sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia ennaltaehkäisevään työotteeseen, sekä osallistavaan kansalaistoimintaan. Hanke hyödyntää etsivää verkostotyötä syrjäytyneiden ja yksinäisten ikääntyneiden löytämiseen. Kuntatasolla hanke levittää ja vakiinnuttaa julkisten, järjestö- ja muiden toimijoiden yhteistoimintamallia, jossa ikääntyneiden tarpeet tunnistetaan ja niihin tartutaan. Etsivän työn tarkoituksena on löytää ja vahvistaa ikääntyneen omia voimavaroja sekä tukea turvallista ja mielekästä kotona asumista. (Diakonissalaitos.)

3.1.2 Etsivä työ Vantaan alueella

Vantaalla on ollut lähivuosina erilaisia etsivän työn kokeiluja. Kokeiluja ovat tehneet lähinnä kolmannen sektorin toimijat ja seurakunnat. Vantaan seurakunnat ovat etsineet yksinäisiä vanhuksia senioripostikorteilla. Vantaan seurakunnat ovat levittäneet eri puolille kaupunkia postikortteja yksin jääneiden ikääntyneiden tavoittamiseksi. Lisäksi seurakuntien verkkosivuilla on nettilomake, jonka täyttämällä ikääntyvä itse tai joku muu hänen puolestaan voi ottaa yhteyttä seurakuntaan. Kortteja on jaettu Vantaan alueella sellaisiin paikkoihin, joissa ikääntyvät liikkuvat tai sellaisille tahoille, jotka tavoittavat ikääntyviä muilla tavoin. Postikorttikampanjalla seurakunnissa toivotaan löytyvän sellaisia kotona asuvia ikääntyviä, joita on vaikea tavoittaa perinteisin keinoin. Postikorttikampanja aloitettiin vuonna 2017. (Juusela 2017.)

Vuonna 2019 Vantaalla Vihreät vaativat etsivän vanhustyön toteuttamista. Vihreiden mukaan suuri määrä ikääntyviä asuu kotona, jossa heistä ei huolehdi kukaan. Ikääntynyt ihminen voi helposti unohtua asumaan ilman että kukaan kaipaakaan tai huomaa häntä. Yksinäisyys sekä heikentynyt toimintakyky vaivaa monia vantaalaisia ikääntyneitä ihmisiä. Etsivän vanhustyön avulla voidaan puuttua tilanteeseen, jossa herää epäily ikääntyneen pärjäämisestä omin avuin. Vihreät ehdottavat, että etsivä vanhustyö voitaisiin organisoida osaksi kaupungin nykyistä senioritoimintaa ja sitä voitaisiin tehdä yhteistyössä järjestöjen kanssa. Tämä näkyisi säästönä terveydenhuollon kuluissa, kun tuki saataisiin kohdistettua oikein ja ajoissa. (Silvennoinen-Hiisku, Saari, Pajunen & Laakso 2019.)

Vantaan sosiaali- ja terveyslautakunta on käsitellyt kokouksessaan vuonna 2019 selvitystä ikääntyvien ihmisten kokemasta yksinäisyydestä ja keinoista yksinäisyyden lieventämiseen. Selvitys toteutettiin kysely- ja teemahaastattelututkimuksena ikääntyville ihmisille sekä vanhustyön ammattilaisille. Keinoina yksinäisyyden lievittämiseen ehdotettiin erilaisten kohtaamisten ja ihmiskontaktien lisäämistä, erityisesti ikääntyvien kerhotoiminnan sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen avulla. Ikääntyvien puolelta toivottiin lisää helposti saavutettavia kohtaamispaikkoja ja kodin lähialueilla tapahtuvaa toimintaa. Lisäksi toivottiin vapaaehtoisia ystäviä keskusteluun ja ulkoiluun. Toimenpiteinä yksinäisyyden lieventämiseksi ehdotettiin kuntouttavan päivätoiminnan, alueellisen toiminnan ja vapaaehtoistoiminnan lisäämistä sekä kehittämistä. Lisäksi ehdotettiin jalkautuvaa työtä ikääntyvien pariin sekä yhteistyön kehittämistä järjestöjen, seurakunnan ja kaupungin toimijoiden kesken. (Vantaan kaupunki 2019.)

3.1.3 Etsivä työ ikääntyneiden parissa

Etsivää työtä ikääntyneiden parissa ei Suomessa ole määritelty. Sen määrittelyssä voidaan soveltaa osittain etsivän nuorisotyön määritelmää. Ikääntyneiden parissa tehtävä etsivä työ on yhteisölähtöistä ja sosiaalista toimintaa, jolla tavoitetaan erityisiin kohderyhmiin kuuluvia

henkilöitä ja ryhmiä, joihin ei saada yhteyttä nykyisten palvelujen tai perinteisten sosiaali- ja terveyspalveluiden avulla. Etsivää työtä tehdään verkostoituen, ja työ vaatii resursseja. Työ kohdistuu asiakkaisiin, joita on muilla keinoin vaikea tavoittaa, ja jotka tarvitsevat tukea helposti saatavissa olevassa muodossa. Työntekijä ei voi kontrolloida tai organisoida etukäteen etsivän työn ympäristöä. Työtä tehdään usein asiakkaiden elinympäristössä. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2015, 13.)

Ikääntyneiden parissa tehtävän etsivän työn periaatteena on toteuttaa jatkuva palveluketju syrjäytymisvaarassa oleville tai jo syrjäytyneille ikääntyville. Sosiaali- ja terveyspalvelujen ulkopuolelle jääneisiin ikääntyneisiin pyritään saamaan yhteys etsivällä vanhustyöllä ja verkostoitumalla eri toimijoiden kanssa. Työntekijät tekevät etsivää vanhustyötä esimerkiksi jalkautumalla asuinalueiden ostoskeskuksiin, toreille, leipäjonoihin ja pitämällä vastaanottoa esimerkiksi asukasyhdistysten tiloissa. Näissä paikoissa ikääntyneiden kohtaamisten tavoitteena voi olla tiedottaminen matalan kynnyksen toiminnasta. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2015, 13.)

Vanhuspalvelulaki ei sisällä varsinaisia etsivän vanhustyön määritelmiä, asetuksia eikä lakeja. Vanhusten hoidolle on asetettu tavoitteeksi vähentää laitoshoidon ja lyhentää sen pituutta. Laitoshoidon kasvun ehkäisemiseksi tarvitaan ehkäisevää toimintaa ja ennakointia. Vanhustyö tarvitsee jatkossa omat asetukset ja ohjeistukset ammatillisen henkilöstön etsivää vanhustyötä varten. Kehittämistyön ja erilaisten tutkimustulosten mukaan ikäihmisten hyvinvointia vaikeuttavat muun muassa toimintakyvyn rajoitteet, mielekkään ja osallistavan tekemisen puute, ympäristön ja liikkumisen hankaluus, palveluiden saatavuuden esteet, yksinäisyys, turvattomuus, koetun elämänlaadun heikentyminen sekä palvelujen ja ennaltaehkäisevän riittämättömyys. Ikääntyneiden pienituloisuus voi estää osallistumista, joka vaikuttaa psykososiaaliseen hyvinvointiin. Iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen on tärkeä vanhuspolitiikan tavoite. Tämän saavuttamiseksi tarvitaan kaikkiin ikäihmisten toimintakyvyn osa-alueisiin suunnattuja toimia. Eri osa-alueilla toimivien ammattilaisten välistä yhteistyötä on kehitettävä etsivän vanhustyön avulla. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2015, 17.)

Etsivää ja löytävää vanhustyötä tarvitaan, koska nykyinen palvelujärjestelmä ei aina toimi. Järjestelmän siiloisuus ja lokeroisuus voi kadottaa ihmisiä jättäen heidät palvelujen ulkopuolelle. Suomessa on kasvamassa niiden yksinäisten ikääntyneiden määrä, jotka ovat palvelujen ulkopuolella, jotka kärsivät erilaisista vaivoista tai terveysongelmista, ja joilla ei ole mielekästä tekemistä. Useimpia tällaisia ikääntyneitä yhdistää se, ettei mikään tai kukaan ole kyennyt auttamaan heitä arjen haasteissa. Apua ei myöskään aina osata hakea, eikä tiedetä mistä sitä saisi. Tämän vuoksi ongelmat ovat voineet syventyä ja kasautua. (Fingerroosin säätiö 2017, 5.)

Suomessa on jo käytössä useita menetelmiä, joiden avulla ikääntyneiden parissa tehtävää etsivää työtä toteutetaan. Lumipallo-menetelmä on lähtöisin Belgiasta ja se on kehitetty alun perin vuonna 1987 päihdetyöhön. Lumipallo-menetelmä perustuu vertaisuuteen.

Ikääntyneiden parissa tehtävässä etsivässä työssä tämä tarkoittaa sitä, että tukihenkilönä toimii entinen syrjässä elänyt ja yksinäinen ikääntynyt. Tukihenkilön tehtävänä on luoda yhteys toiseen ikääntyneeseen, antaa hänelle neuvoja kuinka yksinäisyydestä pääsee pois, ja kertoa oman kokemuksen avulla mistä saa apua. Tukihenkilön tehtäviin voi kuulua myös muiden ikääntyneiden oikeuksiin kuuluvista asioista tiedottaminen sekä avustaminen. Yksi etsivän työn muoto on internetissä tehtävä etsivä työ ikääntyneiden parissa. Muun muassa kirkkopalveluilla on käytössä Vapaaehtoiseksi.fi - nettisivusto. Sivustolla on alusta, jossa kuka tahansa voi käydä ilmoittamassa oman seurakunnan alueella huolensa ikääntyvästä ihmisestä. Palvelu madaltaa kynnystä tuoda herännyt huoli esille. Sivuston kautta tulleet ilmoitukset menevät diakoniatyöntekijälle, joka voi esimerkiksi järjestää kotikäynnin asiakkaan luokse. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2015, 38-42.)

Seurakunnat ovat toteuttaneet etsivää vanhustyötä jo pitkään. Diakoniatyöntekijät voivat käydä vanhusten luona kotikäynnillä ylläpitääkseen seurakuntayhteyttä ja pysyä ajan tasalla vanhuksen tilanteesta. Seurakunnan vanhustyössä mukana olevat vapaaehtoiset sekä muut työntekijät voivat myös välittää tietoa vanhuksen muuttuneesta elämäntilanteesta. Etsivää vanhustyötä rakennetaan yhteistyössä viranomaisten, seurakunnan omien työalojen sekä järjestöjen vapaaehtoisten toimijoiden kanssa. Yhteistyö antaa mahdollisuuden löytää ja auttaa kaikkein vaikeimmassa asemassa olevia vanhuksia. Tilanteen kartoittaminen ja suunnitelman tekeminen ikääntyneiden arjessa selviytymiseksi ovat diakoniatyötä tekevien perustehtäviä. Kotikäynnillä selvitetään muun muassa: ketä tarvitaan, mitä tarvitaan ja kuinka usein? Työntekijä voi välittää ikääntyneelle tietoa tarjolla olevista avunlähteistä. Yksinäisyyttä pyritään vähentämään ohjaamalla vanhus ryhmään tai muuhun toimintaan. (Kirkkopalvelut ry 2017, 6-12.)

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto on koonnut yhteen etsivän työn vaikutuksia ikääntyneisiin (Kuvio 2.). Etsivällä työllä voidaan saada niin yksilöllisiä kuin yhteisöllisiäkin muutoksia aikaiseksi. Etsivän työn tekijöiden jakaman tiedon avulla asiakkaat voivat saada tarpeitaan vastaavaa apua oikea aikaisesti. Lisäksi etsivä työ lisää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä. Etsivä vanhustyö myös tukee ikääntyneiden turvallista kotona asumista. (Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry 2015).

YKSILÖLLISIÄ MUUTOKSIA

- Vanhukset tiedostavat paremmin sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuudet.
- Etsivän työntekijöiden jakaman tiedon avulla he voivat saada tarpeitaan vastaavaa apua.
- Ikääntyneet uskovat, että apua saa kun sitä tarvitsee.
- Pienituloinenkin voi osallistua.

VUOROVAIKUTUKSEN MUUTOKSIA

- Saadaan aikaan uudenlaista yhdessäoloa.
- Ikääntyneet voivat käsitellä asioitaan henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa.
- Hyvinvointi koetaan yhteiseksi asiaksi.

YHTEISÖLLISIÄ MUUTOKSIA

- Voidaan rakentaa yhteisöllistä, arvostavaa kulttuuria ikääntyneiden elinpiiriin.
- Ikääntyneiden hyvinvoinnista huolehtii laajempi yhteisö (omaiset, naapurit, matalan kynnyksentoimijat).
- Ikääntynyt voi asua kotonaan mahdollisimman pitkään tuetusti.

RYHMIEN VAIKUTUKSET YKSILÖÖN

- Ryhmä antaa voimia.
- Ikääntyneet saavat ystäviä.
- Ikääntyneet uskovat, että he voivat jakaa huoliaan.
- He voivat luottaa sosiaalisen verkoston tukeen.
- Ikääntyneiden osallisuus ja sosiaalisuus säilyy tai lisääntyy.

SOSIAALIPOLITIIKAN MUUTOKSIA

- Ikääntyneiden sosiaalisessa verkostossa tapahtuneet muutokset välittyvät tietona päättäjille.
- Uudella tiedolla voidaan vaikuttaa vanhuspalvelujen kehityssuuntaan ja päätöksen tekoon.
- Tulonsiirtoja voidaan toteuttaa kohdennetummin kotona asumisen tukemiseen.

Kuvio 2: Etsivän vanhustyön muutokset ja vaikutukset ikääntyneisiin (Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry 2015).

3.2 Ikääntyminen

Väestö Suomessa vanhenee nopeimmin Euroopassa. Vuonna 2030 65 vuotta täyttäneitä tulee olemaan nykyistä enemmän, yli 600 000. Tämä tarkoittaa noin 15-26 prosenttia väestöstä. Myös yli 80 vuotta täyttäneiden määrä lisääntyy jopa nelinkertaisesti. (Saaristo 2011, 131.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) määrittelee artiklassa 3 seuraavasti: ” 1) ikääntyneellä väestöllä vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä;

2) iäkkäällä henkilöllä henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta”

Ikääntyminen on kaikille yksilöllistä. Jokaisella ihmisellä on ikääntymiseen ja omaan tulevaisuuteen liittyviä yksilöllisiä toiveita ja ajatuksia. Jokaisella on toiveita ja odotuksia

arvokkaasta ja turvallisesta ikääntymisestä. Ikääntymiseen liittyy erilaisia vaiheita. Vaiheita kutsutaan kolmanneksi ja neljänneksi ikäkaudeksi. Kolmannella ikäkaudella tarkoitetaan toimintakykyisiä vuosia eläkkeelle jäämisen jälkeen. Neljännellä iällä puolestaan tarkoitetaan elämän loppuvaiheeseen kuuluvaa kautta, jolloin toimintakyky on ainakin osittain heikentynyt. Kolmas ikä ajoittuu suurin piirtein ikävuosiin 65-90 ja neljäs ikä on sen jälkeinen elämänvaihe. (Kivelä 2012, 13-14.)

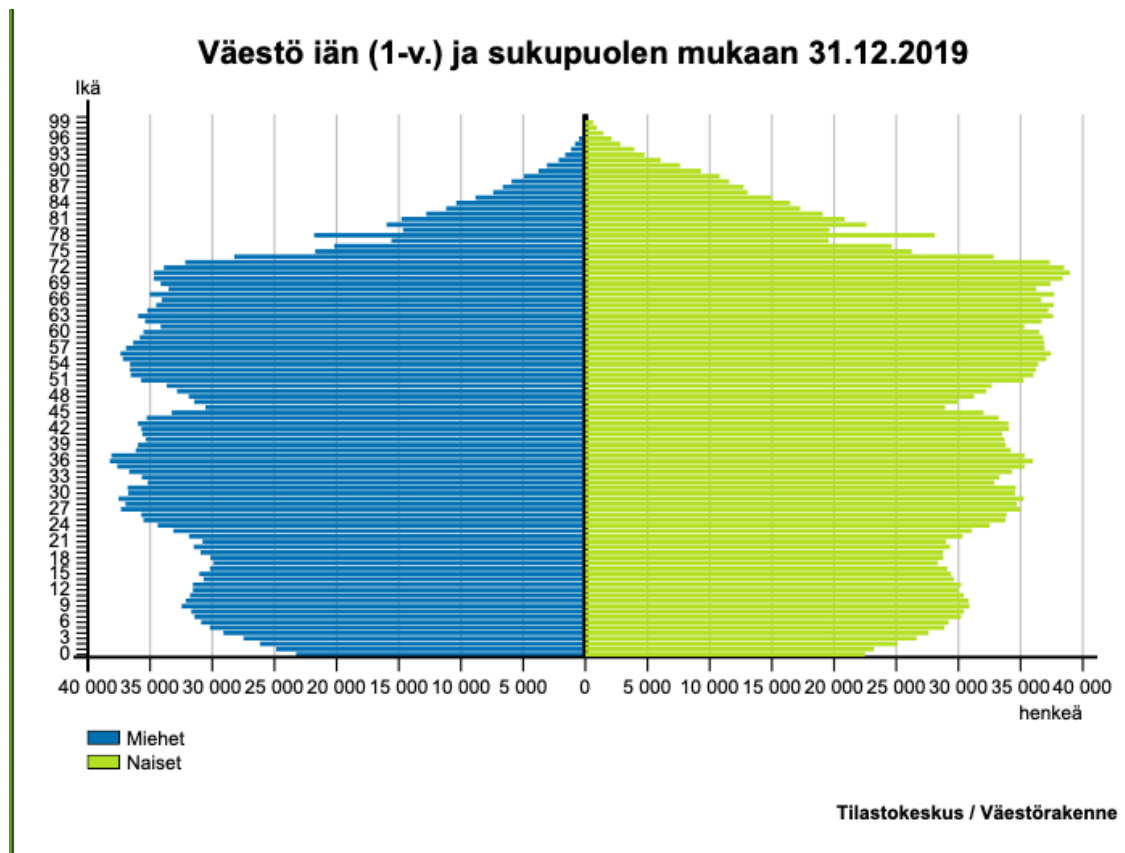
Suomessa kolmannen ja neljännen ikäkauden sijaan puhutaan usein seniori-ikästä ja varsinaisesta vanhuudesta. Seniori-ikää pidetään aktiivisena eläkeikänä ja varsinaista vanhuutta vaiheena, jolle ovat ominaisia erilaiset sairaudet ja toimintakyvyn rajoitteet. Nämä termit ovat myös aiemmin mainittuja järjestyslukuja neutraalimpia ja vähemmän leimaavia käsitteitä. Ihmisten jaottelu iän perusteella tuo huonosti esille yksilölliset ominaisuudet ja ikääntymisen moninaisuuden. Aina kyse ei ole pelkästään ikävuosista vaan ennemminkin elämäntyylistä tai tietynlaisesta vanhenemiskulttuurista. (Saarenheimo 2017, 22-24.)

Ikääntymiseen liittyy myös erilaiset muutokset kehossa. Keho vanhenee, toisilla nopeammin tai näkyvämmiin, mutta kaikilla lopulta peruuttamattomasti. Ikääntyminen ennakoi kuolemista, ja voi kauhistuttaa ikääntyvää ihmistä. Eniten se kauhistuttaa niitä, jotka ovat vielä kaukana siitä. Ihmisen keho on yksityinen, mutta samalla julkinen ja näkyvä. Kehon ikääntymisen voi huomata monella tavoin. Se näkyy esimerkiksi ihossa, hiuksissa, asennoissa, kasvonpiirteissä ja liikkeiden nopeudessa tai hitaudessa. Ihminen huomaa sen katsoessaan peiliin, mutta myös muiden katseista. Jossain vaiheessa kehoon tulee kipuja ja kolotuksia. Ikääntymismuutokset voi ottaa vastaan monella tavoin. Ihminen voi alkaa taistella ikääntymistä vastaan tai jopa masentua siitä, toinen taas saattaa sopeutua tilanteeseen huomaamatta tai alkaa laskea leikkiä rypyistään. (Saarenheimo 2017, 44-45.)

Kulttuurissamme on vahva normi pysyä nuorekkaana iästä riippumatta. Perinteisesti tämä on koskenut naisia. Terveiden ja kunnon ylläpitämisestä on tullut elämän tärkeä sisältö, jonka myötä myös ikääntyviltä miehiltä on alettu odottaa nuorekkuutta. Nuorekas vanheneminen kuulostaa melko ristiriitaiselta. On hyvä, että ikääntyessä jaksaa kävellä pitkiä matkoja väsymättä tai tehdä raskaita pihatöitä koko päivän. Toisaalta taas kunto tai terveys ei saa määritellä arvoamme ihmisinä. Ikääntymistä ei pidetä ainoastaan taakkana, vaan sen ajatellaan olevan myös saavutettu tavoite. Ikääntymistä voidaan tarkastella uudentyypisenä vanhuutena, jossa ikääntyvien elämäntavat, kuten yhteiskunnallinen aktiivisuus, perhesuhteet ja harrastukset ovat yhteydessä vallitsevaan kulttuuriin ja jopa kansainvälisyyteen. (Saarenheimo 2017, 46-47; Saaristo 2011, 131.)

Väestörakennetilasto kuvaa vuoden vaihteessa Suomessa vakinaisesti asuvia Suomen ja ulkomaiden kansalaisia. Väestön ikärakenne ja työväestön määrän kehitys vaikuttavat laajasti

kansantalouden ja yhteiskunnan kokonaiskehitykseen. Väestön ikääntyminen näkyy julkisten kokonaismenojen kasvuna. (Tilastokeskus 2020.)



Kuvio 3: Suomen väestön ikärakenne (Tilastokeskus 2020.)

3.2.1 Ikääntyneiden osallisuus

Käsitteenä osallisuus ei ole yksiselitteinen. Käsitteen väljyys jättää tilaa monenlaiselle toiminnalle ja toimenpiteille, joilla voidaan arvioida olevan eri tavoin köyhyyttä ja syrjäytymistä torjuvia vaikutuksia. Osallisuutta pidetään kattomääritelmänä, jonka alle kuuluu erilaisia lähestymistapoja ja näkökulmia käsitteeseen. Ajatellaan, että osallisuutta lisäämällä voidaan kasvattaa yksilön hyvinvointia. Osallisuus hahmotetaan myös prosessina, syrjäytymisen vastaparina. Osallisuuden aste vaihtelee eri elämänvaiheissa, eikä se ole pysyvä ominaisuus. Eri elämänvaiheissa ihminen on osallisempi sekä yhteiskunnallisesti aktiivisempi kuin toisissa. (Raivio & Karjalainen 2013, 12-15.)

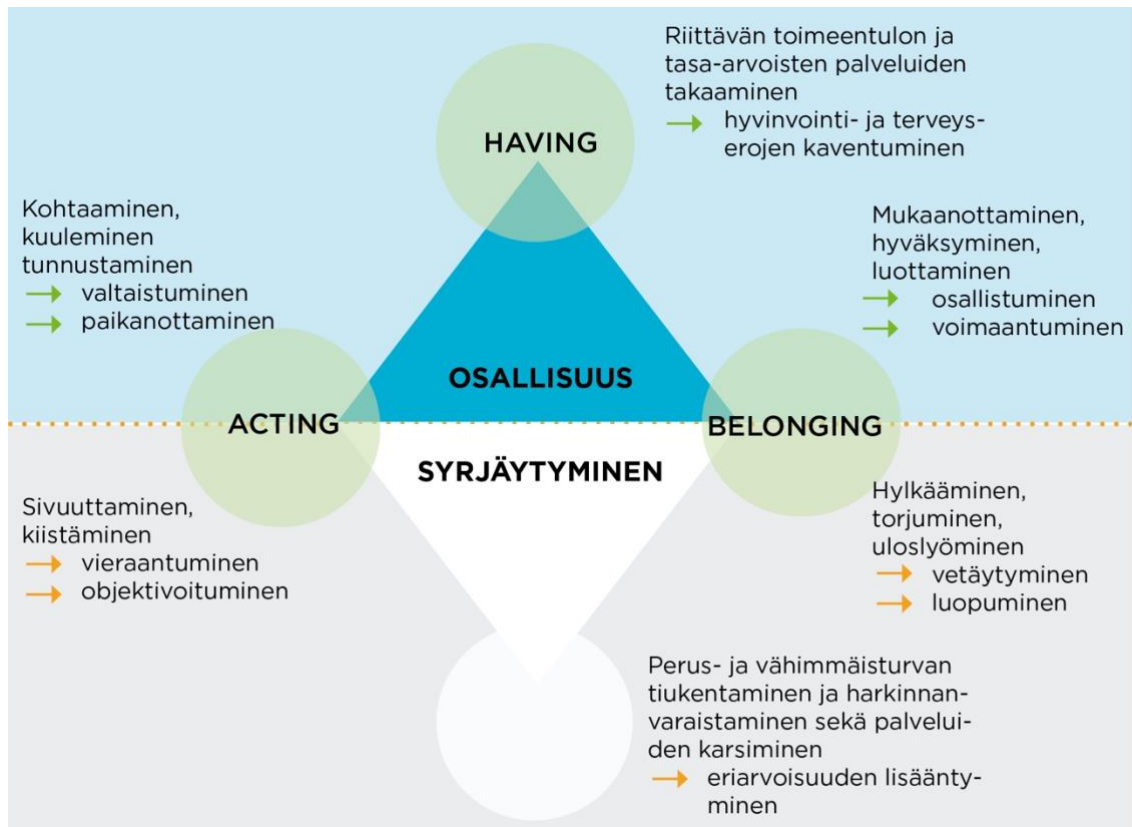
Raivio ja Karjalainen (2013, 16) ovat määritelleet osallisuuden perusedellytykset kolmeen eri osaan. Riittävää toimeentuloa ja hyvinvointia eli taloudellista osallisuutta (having) pidetään ensimmäisenä. Toisena on toimijuus eli toiminnallinen osallisuus (acting) ja kolmantena yhteisöihin kuuluminen eli yhteisöllinen osallisuus (belonging). Tämä ei ole ainut määritelmä, toisissa määritelmissä on tarkasteltu asiaa ihmisten perustarpeiden kautta. Näitä edellä

mainittuja hyvinvoinnin elementtejä on tunnistettu ihmisen osallisuutta sekä yhteiskunnallista toimintakykyä tukeviksi ja rakentaviksi perusedellytyksiksi.

Alla olevassa kuviossa jokaiseen osallisuuden ulottuvuuteen liittyy myös vastapari.

Syrjäytymisen ulottuvuudet tulevat esiin silloin, kun osallisuuden ulottuvuudella on puutoksia.

Tämä tarkoittaa vähentynettä osallisuutta, joka lisää syrjäytymisriskiä. Kokemus osallisuudesta riippuu osallisuusulottuvuuksien tasapainosta. Tasapainoinen osallisuuden kolmio ilmentää ihmisen hyvinvointia. (Raivio & Karjalainen 2013, 17.)



Kuvio 4: Osallisuus syrjäytymisen vastaparina (Raivio & Karjalainen 2013, 17).

Heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta ihmisarvoiseen ikääntymiseen sisältyy oikeus olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä yhteisössä ja yhteiskunnassa. Osallisuudella tarkoitetaan ikääntyvien mahdollisuuksia vaikuttaa esimerkiksi täysivaltaisesti yhteiskunnan ja oman elinympäristön kehittämiseen. Ikääntyvien omaa toimintaa tukemalla ja mahdollistamalla kanssakäyminen nuorempien ikäryhmien kanssa voidaan parantaa heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. Ikääntyvien osallisuutta tukemassa ovat vahvasti järjestöt ja seurakunnat. Myös valtiolla ja kunnilla on vastuu tukea ikääntyvien osallisuutta eri tavoin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi tilojen luovuttamista edullisesti yhteisöjen käytettäväksi. Sosiaali- ja terveyspalveluissa osallisuuden lähtökohtana on asiakkaan itsemääräämisoikeus. Tavoitteena on, että palvelusuunnittelu lähtee asiakkaasta eikä ammattilaisesta tai hallinnosta. (Kivelä & Vaapio 2011, 21; Granö 2014, 276.)

Perusedellytyksenä osallisuudelle ovat esteettömyys ja saavutettavuus. Esteettömyydellä ja saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että ihmiset pystyvät käyttämään palveluja, tuotteita tai tiloja iästä tai toimintarajoitteista huolimatta. Tutkimusten mukaan ikääntyvien ihmisten hyvää arkea hankaloittavat liikkumisen hankaluus, yksinäisyys, koetun elämänlaadun heikentyminen sekä palvelujen riittämättömyys. Erilaisiin haasteisiin voi saada apua apuvälineistä, kuten liikkumisen apuvälineistä tai kuulolaitteista. Todella merkittävänä pidetään myös toisen henkilön apua, kuten omaishoitajaa tai henkilökohtaisen avustajan tukea. Ympäristössä liikkumista helpottavat hissit, julkinen liikenne sekä kuljetuspalvelut. Palvelujen saavutettavuuden ja esteettömyyden lisäksi ikääntyvän ihmisen on saatava olla mukana suunnittelemassa omia palveluitaan. Ikääntyvällä pitää olla myös mahdollisuus arvioida palvelujen toimivuutta ja laatua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 16-17.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) määrittelee artiklassa 13, että "kunnan on järjestettävä iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja, jotka ovat hänen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä. Palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Muun palvelutarpeen ennaltaehkäisemiseksi on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin."

Ikääntyvästä väestöstä 27-30 prosenttia on osallistunut aktiivisesti järjestötoimintaan. Suuria eroja ei ole koko maan ja Vantaan välillä. Naiset ovat olleet hieman aktiivisempia yli 65 vuotta täyttäneistä. Sen sijaan taas 75 vuotta täyttäneiden kohdalla tilanne on tasaantunut, kun lähes yhtä suuri osuus miehistä sekä naisista on osallistunut järjestötoimintaan. Huomattavaa on se, että kun koko maassa naisten sekä miesten ja Vantaalla naisten osuus laskee iän myötä, niin Vantaalla miesten osuus on kasvanut iän myötä. Indikaattorilla mitataan sosiaalista osallistumista. Järjestötoiminnalla tarkoitetaan esimerkiksi kerhoja, järjestöjä, yhdistyksiä, harrastusryhmiä tai hengellisiä tai henkisiä yhteisöjä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

Osallistuminen erilaisiin yhteisöihin voi lisätä osallisuuden kokemusta.

Osallistumisaktiivisuudella ja ihmisen sosioekonomisella asemalla on nähty olevan selkeä yhteys. Työttömät osallistuvat selvästi korkeassa ammattiasemassa olevia vähemmän yhdistystoimintaan. Myös koulutuksella on vaikutusta aktiiviseen osallistumiseen. Sosiaalinen aktiivisuus vähentää riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten masennukseen tai sydänsairauksiin. Sosiaalisesti aktiivisilla on pienempi kuolleisuus kuin vähemmän osallistuvilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 9.)

3.2.2 Ikääntyvän väestön hyvinvointi

Suomessa laki määrittelee sitä, miten ikääntyvän väestön palvelut tulisi järjestää. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012) määrittelee artiklassa 5, että ”Kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Suunnitelma on laadittava osana kunnan strategista suunnittelua. Suunnitelman hyväksyy kunnanvaltuusto ja se on tarkistettava valtuustokausittain.”

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto ovat antaneet iäkkäiden palvelujen laatusuositukset vuonna 2017. Laatusuositus on tarkoitettu ensisijaisesti kuntien päättäville ja johdolle, palvelujen uudistamisen ja arvioinnin tueksi. Suositusta hyödyntää kuitenkin laajempi joukko käsittäen tahoja kuten sosiaali- ja terveystalvvelujen tuottajat, alan ammattilaiset ja kolmannen sektorin toimijat. Laatusuosituksen tavoitteena on saavuttaa sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä iäkkäiden palvelujen järjestelmä. Tämä sisältää mahdollisimman tervettä ja toimintakykyistä ikääntymistä turvaavat toimet sekä siihen vaikuttavat palvelut. Yhtenä suosituksena on, että kunnissa tuetaan ikääntyneen väestön terveyttä ja toimintakykyä toimenpiteillä, joilla vahvistetaan iäkkäiden omaehtoista toimintaa, eri toimijoiden yhteistä tekemistä sekä kunnan eri toimialojen yhteistyötä hyvinvoinnin edistämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 7-16.)

Myös ikääntyvillä ihmisillä sosioekonominen asema on yhteydessä toimintakykyyn ja terveyteen. Matalasti koulutetuilla ja pienituloisilla ikääntyvillä on keskimäärin heikompi fyysinen ja psyykinen toimintakyky, suurempi sairastuvuus ja korkeampi kuolleisuus. Väestön ikääntyessä ja ikärakenteen muuttuessa haasteena on edistää alempien sosioekonomisten ryhmien hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ikääntyessä. Pelkkä perusasteen koulutus, yli 65-vuoden ikä ja yhden hengen taloudessa asuminen ovat köyhyyden riskitekijöitä. Pienituloisuus on yleistä erityisesti ikääntyvien naisten keskuudessa, sillä monet eivät ole työskennelleet työeläkettä kerryttävissä tehtävissä. Myös työolosuhteiden rasittavuus saattaa johtaa sairastumiseen ja varhaiseen eläköitymiseen. Tämä puolestaan johtaa matalaan tulotasoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Köyhyys on moniulotteinen ilmiö, joten mittaamiseen ei ole yhtä yleisesti hyväksyttyä ja kiistatonta mittaria. Köyhyyttä voidaan kuitenkin mitata esimerkiksi elinolojen puutteiden kautta. Yleisimmin käytetty mittari on kuitenkin taloudellisten resurssien riittävyys. Köyhyydestä puhuttaessa käytetään usein termejä suhteellinen ja absoluuttinen köyhyys. Absoluuttisella köyhyydellä tarkoitetaan aliravitsemusta, nälkää ja biologisten perustarpeiden

puuttumista. Suhteellinen köyhyys määritellään kykenemättömyydeksi saavuttaa yhteiskunnassa yleisesti odotettua, minimiksi katsottua elintasoa. Minimiksi katsottu elintaso seuraa yleensä keskimääräistä elintasoa yhteiskunnassa. Suomessa köyhyysraja on 60 prosenttia kotitalouksien käytettävissä olevasta mediaanitulosta. Kotitalous on köyhä, jos sen nettotulot ovat alle 60 prosenttia väestön keskimääräisestä tulotasosta. Vuonna 2017 pienituloisuusraja yhden hengen taloudelle oli noin 1230 euroa kuukaudessa. (Moisio 2006, 639; Järvinen, Paasivirta, Partio, Saarinen & Valkonen 2019, 3.)

Pienituloisten eläkeikäisten määrä on kasvanut viime vuosien aikana. Erityisesti tämä näkyy yksinasuvien 65-74-vuotiaiden kohdalla. Noin joka kymmenes 65-74-vuotias oli pienituloinen vuonna 2018. Tämä on harvinaisempaa, mitä väestössä keskimäärin. Yli 75-vuotiaista pienituloisia oli yli 21 prosenttia. Ikääntyvät naiset ovat miehiä useammin pienituloisia: vuonna 2017 75 vuotta täyttäneiden naisten pienituloisuusaste oli 27 prosenttia, vastaavasti miehillä 13 prosenttia. Maaseudulla asuvista eläkeikäisistä joka viides oli pienituloinen, kun kaupungissa vastaavasti joka kymmenes. (Tilastokeskus 2020, 2; Järvinen ym. 2019, 9.)

Vuonna 2017 Vantaalla asui noin 34 000 yli 65-vuotiaista henkilöä, joista vajaa oli 13 000 yli 75-vuotiaita. Vantaan väestö ikääntyy Suomen suurimmista kuudesta kaupungista nopeimmin. Suurin osa, arviolta 93 prosenttia yli 75-vuotiaista asuu kotona. Yksin asuvia yli 75-vuotiaita asuu Vantaalla noin 53 000 henkilöä. Elämänlaatunsa hyväksi kokee keskimäärin yli 40 prosenttia ikääntyvistä ihmisistä. Noin 15 prosenttia vantaalaisista ikääntyvistä kokee itsensä yksinäiseksi. (Vantaan kaupunki, 4.)

Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien osuus Suomessa yli 65-vuotiaista oli 55,9 prosenttia vuonna 2017. Vuonna 2018 luku oli 51,1 prosenttia. Vantaalla luku oli 55,2 prosenttia vuonna 2018. Yli 75-vuotiaiden keskuudessa luku oli melko paljon pienempi. Vuonna 2017 elämänlaatunsa hyväksi koki 50,1 prosenttia yli 75-vuotiaista. Vuonna 2018 enää 41,7 prosenttia yli 75-vuotiaista koki elämänlaatunsa hyväksi. Vantaalla sama luku oli 43 prosenttia vuonna 2018. Nähtävissä ei ole suurta eroa Vantaan ja koko Suomen välillä, vaikka Vantaalla luku oli molemmissa ikäryhmissä hieman korkeampi. Tiedot on saatu FinSote-tutkimuksesta, joka on kansallinen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus. Sen tarkoituksena on kuvata suomalaisten hyvinvointia sekä sosiaali- ja terveyspalvelukokemuksia maakunnittain ja väestöryhmittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

3.2.3 Ikääntyneiden palvelut

Kappaleessa kerromme ikääntyvien palveluista Koivukylän alueella. Lisäksi kappaleessa kerrotaan Vantaan alueella toimivista mielenterveys- ja päihdepalveluista.

Ikääntyvien palvelut jaetaan kaikille Vantaan asukkaille tarkoitettuihin erilaisiin kulttuuri-, liikunta- ja muihin vapaa-ajan palveluihin sekä erityispalveluihin, joihin pääsy vaatii

jonkinlaista palveluntarpeen tai hoidon arviointia. Suuri osa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista on tällaisia erityispalveluja. Ikääntyvistä ihmisistä suurin osa käyttää kaikille tarkoitettuja perustason palveluja, kuten kirjastoa ja liikuntapalveluja. Erityispalveluja käyttää noin 13 prosenttia yli 65-vuotiaista. Peruspalveluihin kuuluu kulttuuri-, liikunta- ja vapaa-ajan palvelujen lisäksi muun muassa asukastilat, Vantaa-info, seniorineuvonta ja järjestöjen, seurakunnan ja uskonnollisten yhteisöjen seniorityö. Erityispalveluihin kuuluu muun muassa ikääntyvien päivätoiminta, kotihoito, erityisasuminen ja mielenterveys- ja päihdepalvelut. (Vantaan kaupunki, 4-6.)

Koivukylän suuralueella toimii kaksi asukastilaa, Kafnetti ja Tuulikontti. Kaupungin asukastilat ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, joista vastaavat pääasiassa kaupungin yhteistyöntekijät. Asukastilat ovat kaikenlaisesta syrjinnästä vapaita alueita. Kuka tahansa voi asioida asukastiloissa niiden aukioloaikojen puitteissa. Asukastiloissa järjestetään monenlaista harraste-, kerho- ja virkistystoimintaa. Toiminnot ovat lähes aina maksuttomia. Kafnetin toimintaan kuuluu yhteisöruokailuja, neuvontaa maahanmuuttajille, shakkikerho, harraste- ja muita ryhmiä sekä juhlia ja tapahtumia. Tuulikontti on päihteen olohuone, jossa tarjotaan edulliset kahvit, päivän lehdet ja vapaata yhdessäoloa. Tuulikontti järjestää erilaisia retkiä, ja siellä järjestetään myös erilaisia asiantuntijoiden järjestämiä tietoisuuksia. Molemmissa asukastiloissa on tietokoneet asiakkaiden käytössä. Kafnetti on avoinna asiakkaille maanantaista torstaihin kello 8:30-15:30 ja perjantaisin kello 8:30-14:30. Tuulikontti on avoinna maanantaista perjantaihin kello 9-15. (Vantaan kaupunki.)

Rekolan seurakunta toimii Koivukylän suuralueella. Seurakunta on perustettu vuonna 1985 ja siihen kuuluu yli 12 000 jäsentä. Rekolan seurakunnassa on aikuisille monenlaista toimintaa, kuten seniorikahvila, yhteisöllisiä ruokailuja, erilaisia harrasteryhmiä kuten käsityö ja taide sekä raamattu- ja rukouspiirejä. Seniorikahvila toimii joka toinen maanantai Asolan seurakuntatalolla kello 13-15. Asolan seurakuntatalolla on saatavilla maksuton aamiainen joka torstai. Seurakunnan tiloissa kokoontuu seurakunnan sekä yhteistyökumppanien järjestämiä vertaisryhmiä. Ryhmissä jaetaan kokemuksia ja saadaan tukea muilta samassa tilanteessa olevilta. (Vantaan seurakunnat.)

Vantaa-infoissa hoidetaan erilaisia julkisia asiointipalveluja ja annetaan asiantuntevaa neuvontaa verkostoja hyödyntäen. Vantaa-infosta asiakas voi hankkia Helsingin seudun liikenteen matkakortin, päivittää alennusryhmät ja ostaa kaupunkikortin eläkeläisruokailuun. Vantaa-infossa asiakas voi ostaa lippuja vantaalaisiin kulttuuritapahtumiin, hankkia Sporttikortti70+:n ja muita vapaa-ajan tuotteita. Senioreiden tietokulmasta löytyvät ajankohtaiset esitteet ikääntyville ihmisille. Vantaa-infossa saa myös nettiapua. Nettiapu auttaa rauhallisessa tahdissa asiakasta internetin käytössä ja verkkoasioinneissa. (Vantaan kaupunki, 12.)

Vantaalaiset voivat saada matalan kynnyksen apua mielenterveysasioissa psykiatriselta sairaanhoitajalta. Psykiatriselle sairaanhoitajalle ei tarvitse lähetettä, vaan asiakkaan oma tunne avun tarpeesta riittää. Psykiatrisia sairaanhoitajia on Korson, Martinlaakson ja Tikkurilan terveysasemilla. Asiakas voi varata ajan puhelimitse tai sähköisen palvelun kautta. Vantaan kaupunki tarjoaa lievää tai keskivaikeaa masennusta sairastaville sekä ahdistuksesta tai paniikkioireista kärsiville depressiohoitajien hoitojakson. Depressiohoitajan hoitojaksolle tarvitaan lääkärin arvio ja lähete. Äkillisissä mielenterveyden ongelmissa vantaalaiset voivat soittaa arkisin klo 8-16 omalle terveysasemalle ja klo 16-20 Peijaksen sairaalan yhteispäivystykseen. Äkillisiä mielenterveyden ongelmia ovat esimerkiksi harhat, psykoottisuus ja itsetuhoiset ajatukset. Äkillisissä kriiseissä, joissa asiakas tarvitsee välittömästi tukea, kuten perhettä kohdannut onnettomuus tai läheisen menettäminen, asiakas voi ottaa yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Sosiaali- ja kriisipäivystys on avoinna joka päivä ympäri vuorokauden. Apua voi hakea myös omainen, läheinen tai ystävä. Vantaan kaupungin nettisivuilta voi löytää ohjeita mielenterveyden kysymyksiin. Sivuilta löytyy itsehoito-ohje mielenterveyden ylläpitoon. (Vantaan kaupunki 2019, 58-59; Vantaan kaupunki.)

Päihdeongelmasta kärsivälle ikääntyvälle on tarjolla kotona toteutettavaa katkaisuhuhoitoa ja jälkikuntoutusta. Kotona toteutettavaan päihdepalveluun tarvitaan lähete, jonka asiakas voi saada esimerkiksi terveysasemalta, A-klinikalta, Seniorineuvonnan asiakasohjauksesta, kotihoidosta, laitoksesta, sosiaalitoimesta tai sairaalapalveluista. (Vantaan kaupunki 2019, 23.)

Vertaistukea ja työtoimintaa mielenterveyskuntoutujille tarjoaa Tikkurilan Klubitalo. Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama yhteisö. Klubitalo tarjoaa jokaisen lähtökohdista lähtevää vertaistukea ja toimintaa. Toiminnan tavoitteena on parantaa kuntoutujien elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta ja tukea opiskelussa sekä työllistymisessä. Klubitalo järjestää erilaista vapaa-ajan toimintaa, kuten teatterireissuja ja liikuntaryhmiä. (Tikkurilan Klubitalo.)

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry on perustettu vuonna 1984. Yhdistys tarjoaa monipuolista tekemistä ja vertaistukea. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, eikä siihen tarvita lähetettä. Toiminnan tarkoituksena on edistää asiakkaan hyvinvointia ja tukea mielenterveyttä vertaistuen avulla. Yhdistyksen tavoitteisiin kuuluu myös mielenterveyspalvelujen saatavuuden ja laadun kehittäminen. Yhdistyksellä on Vantaalla kaksi kohtaamispaikkaa, Myöhätuuli ja Lauhatuuli. Kohtaamispaikoissa on erilaisia harraste- ja vertaistukiryhmiä, ja asiakkaille on myös tarjolla edullinen lounas. (Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry.)

Vantaan Mielenterveysseura ry:n tavoitteena on vantaalaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen sekä hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden esiin nostaminen yhteiskunnallisissa keskusteluissa. Yhdistys tarjoaa Vantaan alueella tukihenkilöitä tukea tarvitseville. Lisäksi yhdistys kouluttaa tukihenkilöitä sekä järjestää Mielenterveyden ensiapu -koulutusta. Järjestön tukihenkilö kuuntelee, tukee ja kannustaa haastavassa elämäntilanteessa. Tukisuhteiden pituus voi olla muutamasta kuukaudesta vuoteen. Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia on kahta erilaista. Ensimmäinen koulutus on nimeltään mielenterveys elämäntaitona, ja toinen on haavoittuva mieli. Koulutusten tarkoituksena on lisätä tietoa mielenterveydestä, vahvistaa omia voimavaroja sekä vähentää mielenterveyden haasteisiin liittyvää leimaantumista. Yhdistyksen Hyvinvointitreenit -ryhmät lisäävät taitoa huolehtia omasta mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Ryhmät toteutetaan 6-10 henkilön pienryhmissä. (Vantaan Mielenterveysseura ry.)

3.3 Mielenterveys

Mielenterveys on voimavara, osa terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Mielenterveyden edistämisellä voi olla positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus. Hyvä mielenterveys auttaa ikääntyviä elämään aktiivista, laadukasta ja tervettä elämää. Kun ikääntyvän mieli voi hyvin, saa hän siitä vahvuutta fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Terve ja laadukas elämä vähentää myös vanhuusiän mielenterveysongelmia ja muistihäiriöitä sekä niistä aiheutuvia kuluja. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Mielenterveys on erottamaton osa terveyttä, ja se on hyvinvoinnin kulmakivi. Hyvä mielenterveys toimii voimavarana, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämän mielekkääksi ja nauttimaan elämästä. Mielenterveys auttaa ihmisiä solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä sekä kokemaan itsemme hyväksytyksi yhteisöissä. Hyvä mielenterveys on psykologista joustavuutta, joka auttaa hyväksymään omassa elämässä tapahtuvia muutoksia ja sietämään menetyksiä. Sen avulla voidaan havaita, ymmärtää ja tulkita ympäristöä sekä sopeutua tai muuttaa sitä tarpeen tullen. Mielenterveys muovautuu koko elämän ajan ihmisen kasvaessa ja kehittyessä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten yksilölliset ominaisuudet ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteiskunnalliset rakenteet, resurssit ja kulttuuriset arvot. Myös yhteisöjen arvoilla ja yksilöiden asenteilla on merkittävä vaikutus mielenterveyteen, kuten sillä miten suhtaudutaan mielenterveyden häiriöihin, leimataanko mielenterveysongelmia kokevat, ja miten ihmisten keskinäinen arvostus, oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus toteutuvat. (Nyyti ry 2016.)

Ikääntymiseen liittyy monia mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia koskevia kysymyksiä. Ikääntyminen itsessään aiheuttaa monenlaisia muutoksia elämäntilanteissa ja toimintakyvyssä, jotka voivat uhata myös ihmisen mielenterveyttä. Mielenterveyden ongelmat voivat lisätä ikääntyvän ihmisen hoidon ja tuen tarvetta tai heikentää heidän elämänlaatuaan. Vaikka ikääntyminen on monessa mielessä erityinen elämänvaihe, ovat monet mielenterveyttä ja elämänlaatua vahvistavat tekijät samanlaisia iästä riippumatta. (A-klinikkasäätiö 2017.)

Toimintaympäristöt, joissa ihminen elää ja työskentelee, ovat keskeisessä asemassa mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa sekä mielenterveyden ongelmien ehkäisemisessä. Ihminen viettää suurimman osan ajastaan näissä ympäristöissä, joten niiden ominaisuudet vaikuttavat merkittävästi mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Mielenterveyteen vaikuttavat ulkoisen ympäristön lisäksi muun muassa se, mitä ihminen tekee, ajattelee ja tuntee. Ihminen pystyy tietyissä määrin edistämään omaa mielenterveyttään ja hyvinvointiaan. (Tamminen & Solin 2013, 12.)

Terveys ja hyvinvointi ovat kaikenikäisille tärkeitä arvoja. Ikääntyvän ihmisen elämässä näkyy selvästi se, miten mielenterveys rakentuu arkielämän varaan. Mielenterveyden edistämisen toimet tulevat ikääntyessä läheisemmiksi ja yksinkertaisemmiksi. Tämä tarkoittaa esimerkiksi arjen tuttujen toimien ja elementtien mahdollistamista mahdollisimman pitkään ikääntyvän elämässä. Riippumatta siitä asuuko ikääntyvä kotona tai esimerkiksi palvelutalossa, mielenterveyden edistämistoimiin ei tarvita kalliita välineitä eikä tieteellisiä valmisteluja. Sen sijaan tarvitaan systemaattista lähestymistä ja toimien huolellista suunnittelua ja toteuttamista. Terveyttä ei ole ilman mielenterveyttä, sillä mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä. Terveet elämäntavat vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiin, ja hyvä mielenterveys tukee terveitä elämäntapoja. Ikääntyvien elämäntapoihin ja terveyskäyttäytymiseen kohdennetut toimenpiteet on räätälöitävä yksilöllisesti ihmisen kykyjen, mieltymysten ja tarpeiden mukaan. (Tamminen & Solin 2013, 5-42.)

Mielenterveyttä edistävässä toiminnassa pyritään lisäämään suojaavia tekijöitä ja vähentämään riskitekijöitä sekä lieventämään eriarvoisuutta. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä voidaan vahvistaa esimerkiksi lisäämällä yksilön sietokykyä ja joustavuutta, parantamalla selviytymistaitoja, parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyden tunteita ja parantamalla itsetuntoa sekä vahvistamalla sosiaalista tukea tai fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen terveyden tasapainoa. Ikääntyvien mielenterveyden edistämiseen tähtääviä toimenpiteitä on muun muassa terveiden elämäntapojen edistäminen, esimerkiksi terveellinen ruokavalio, tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö, riittävä uni ja asianmukainen lääkkeiden käyttö, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistaminen, myönteisten ihmissuhteiden vahvistaminen, yhteisöllisen osallistumisen vahvistaminen, oppimisen ja opiskelun mahdollisuudet, kaltoinkohtelun ehkäisy ja varhain puuttuminen sekä

turvallisen ja riippumattoman elämän mahdollistaminen. (Tamminen & Solin 2013, 18. & Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Mielenterveyttä ja hyvinvointia vanhemmalla iällä voidaan edistää monenlaisilla tavoilla. Useille ikääntyville hyvät perhesuhteet ovat tärkein mielenterveyttä tukeva tekijä. Positiivisen asenteen ylläpitäminen, elämän arvostaminen, muutosten hyväksyminen ja suvaitseminen sekä halukkuus oppia ja luova toiminta ovat hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa tukee mielenterveyden ylläpitoa. Myös mahdollisuus toteuttaa seksuaalisia tarpeita on ikääntyville tärkeää. Se että ikääntyvä kokee olevansa riippumaton, ja kokee että hänellä on valinnan mahdollisuus, on myös tärkeä asia ikääntyvän mielenterveyden ylläpidossa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

3.4 Yksinäisyys

Yksinäisyys määritellään ihmisen subjektiiviseksi kokemukseksi siitä, ettei hänellä ole tyydyttäviä ihmissuhteita. Yksinäisyyden kokemus liittyy aina yksilön omiin odotuksiin, jonka takia ihmisten ympäröimänä yksilö voi kokea itsensä yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi. Useimmiten yksinäisyys koetaan epämiellyttävänä. Koettu yksinäisyys ei ole sama asia kuin sosiaalinen eristyneisyys, vaikka ne usein ilmenevät samanaikaisesti. (Routasalo & Pitkälä 2003, 23.)

Yksinäisyys liitetään kulttuuriin sekä aikaan. Yksinäisyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmisellä ei ole ketään tai riittämättömästi läheisiä ihmisiä. Sukulaiset ovat voineet kuolla tai asuvat kaukana. Joissakin tilanteissa sukulaisia voi olla, mutta välit heihin ovat riitaiset. Aiemmin Suomessa ei ole ollut nykyisen kaltaista yksinäisyyttä, sillä yhteys sukulaisiin oli vahvempi. Ennen sukupolvet asuivat samassa talossa tai erittäin lähellä toisiaan, ja myös suvut olivat tiiviimmin tekemisissä toistensa kanssa. (Nevalainen 2009, 10-11.)

Ei voida määrittää, kuinka monta ystävää tai läheistä ihminen tarvitsee. Joillekin yksi ystävä on riittävä, eikä hän kaipaa enempää. Toisella voi olla uusi ystävä viikon jokaiselle päivälle, eikä se tunnu siltikään riittävän. Ihmisillä on tässä suhteessa hyvinkin erilaisia tarpeita. Näyttää kuitenkin siltä, että yhden tai muutaman ystävän kanssa on helpompaa päästä asioissa syvällisemmälle tasolle. Useiden ystävien kanssa voi olla vaikeampaa avata elämänsä syvempiä saloja. Toisaalta yhden ystävän kanssa elämä voi olla haavoittuvaisempaa. Jos ystävä kuolee tai suuttuu, hänen tilalleen voi olla vaikeaa löytää uutta, yhtä läheistä ihmistä. Yleisesti ottaen ihmisellä on yhdestä kuuteen läheistä ystävää. Suurempaa määrää on vaikea hallita ja ystävyys-suhteisiin käytetty aika on pois muulta elämältä. (Nevalainen 2009, 13.)

Yksinäisyys voi liittyä myös tiettyyn tilanteeseen tai ajankohtaan. Ihmiset ovat tässäkin asiassa hyvin erilaisia. Joku viihtyy luonnossa yksin, mutta isommissa yleisötapahtumissa

ahdistuu. Toiselle taas luonnossa yksin oleminen on ahdistavaa. Juhlat ovat usein haastavia sosiaalisia tilanteita, erityisesti jos paikallaolijat eivät tunne toisiaan kovin hyvin. Juhlapäivät voivat tuntua yksinäiselle ihmiselle erittäin tuskaisilta. Jouluna ihmiset kokoontuvat läheistensä kanssa yhteen, kun yksinäinen ihminen katselee televisiota kotonaan. Joulun lisäksi myös muut juhlapäivät voivat aiheuttaa ahdistusta yksinäiselle ihmiselle. Myös olosuhteet vaikuttavat yksinäisyyteen. Esimerkiksi ihminen, joka normaalisti tykkää kuljeskella kaupungilla yksinään, ei enää halua mennä edes ruokakauppaan yksin, sillä kuuli tuttavansa tulleen pahoinpidellyksi heidän lähialueellaan. (Nevalainen 2009, 13-14.)

Ikääntyvien yksinäisyydestä on puhuttu viime aikoina paljon. Yksinäisyys on yhtenä osasyynä ikääntyvien masennuksessa. Tässä vaiheessa elämää omat vanhemmat ovat todennäköisesti kuolleet ja lapset muuttaneet pois kotoa. Osa ystäväistäänkin on voinut kuolla, ja osa ei jaksakaan enää osallistua yhteiseen tekemiseen takavuosien tapaan. Televisio on korvannut ison osan ihmiskontakteista, eivätkä ihmiset tapaa toisiaan enää yhtä usein kuin aiemmin. Ikääntyvien kohdalla tilannetta hankaloittaa se, että harva ikääntyvä on sinut modernin teknologian ja sitä kautta ylläpidettävien ihmissuhteiden kanssa. Monilla ihmisillä eläkkeelle jääminen aiheuttaa yksinäisyyden täysin yllättäen. Työkavereiden kanssa rupattelun ja firman virkistyspäivien tilalla on yksinolo tai kaksinolo puolison kanssa päivästä toiseen. Puolison kanssa on etäännytty vuosien varrella, joka myös lisää yksinäisyyden tunnetta. Tässä vaiheessa osa alkaa harrastaa aktiivisesti jotain virkistävää ja aikaa vievää touhua, ja osa selvästikin masentuu. Yksinäisenä vietetty vanhuus värittää helposti koko elämäntarinan synkäksi. Yksinäinen ikääntyvä tuntee itsensä tarpeettomaksi ja jopa taakaksi läheisilleen. Harvat tilaisuudet nauttia läheisten tapaamisesta epäonnistuvat, sillä hän saattaa yrittää liikaa, jolla hermostuttaa itsensä ja muut. (Nevalainen 2009, 28-29.)

Ikääntyneiden yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat suurimpia ongelmia ikäihmisten keskuudessa. Sosiaalinen eristäytyminen erotetaan yksinäisyyden kokemuksesta, vaikka ne usein ilmenevät samanaikaisesti. Vanhustyössä haasteena on tukea ikääntyvää yksinäistä riittävän varhaisessa vaiheessa, jotta yksinäisyys ei johda masennukseen tai muihin ongelmiin. Ikääntyneiden yksinäisten kokemukset eivät välttämättä aina liity siihen, miten usein ystäviä tai läheisiä tavataan, vaan ennemminkin ihmissuhteisiin kohdistuneisiin odotuksiin ja niistä saatuun tyydytykseen. (Saaristo 2011, 131.)

Suoranaista yhteyttä ikääntymisen ja yksinäisyyden kokemuksen välillä ei olla pystytty yksiselitteisesti osoittamaan. Yksinäisyyttä kokevien määrä lisääntyy iän myötä siten, että yli 75-vuotiailla yksinäisyyden kokemus on yleisempää kuin nuoremmilla. Ikääntymiseen liittyy yksinäisyyttä ja yksin jäämistä, sillä sosiaalinen verkosto kaventuu ystävien ja läheisten ikääntyessä ja kuollessa. (Routasalo & Pitkälä 2003, 24.)

3.4.1 Yksinäisyyden syitä

Yksinäisyyteen vaikuttavia syitä on paljon, eikä yhtä oikeaa syytä tai selitystä ole. Yksinäisyyden kokemuksella on useita eri syitä, ja ne vaihtelevat myös ihmisestä ja elämäntilanteesta riippuen. Monesti ajatellaan, että ujo ihmiset ovat yksinäisiä. Ujojen ihmisten voi olla hankalampaa tai hitaampaa tutustua uusiin ihmisiin, joten joissain tilanteissa ujous saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä. Ujous aiheuttaa yksinäisyyttä vasta sitten, kun asiaa yritetään hoitaa väärällä tavalla. Ujo ihminen voidaan pakottaa tekemään jotain sellaista, mitä hän ei ikinä tekisi. Ujo ihminen voi myös itse yrittää esittää jotain muuta, kuin mitä on. (Nevalainen 2009, 30-32.)

Yksinäisten määrää on tarkasteltu suhteessa sukupuoleen, siviilisäätyyn ja lapsettomuuteen nähden. Tutkimustulokset ovat olleet ristiriitaisia etenkin sukupuolen ja yksinäisyyden yhteydestä. Naisten ajatellaan kokevan yksinäisyyttä intensiivisemmin kuin miehet, tai miehet eivät välttämättä ole halukkaita myöntämään yksinäisyyttä samalla tavoin kuin naiset. (Routasalo & Pitkälä 2003, 24.)

Miesten yksinäisyyden kokemukseen liitetään muun muassa avioero, naimattomuus sekä lapsettomuus, huono terveys ja huono taloudellinen tilanne. Joidenkin tutkimusten mukaan naimattomat miehet kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin naiset. Myös mies- sekä naislesket kokevat suurempaa yksinäisyyttä kuin naimisissa olevat riippumatta siitä, oliko heillä lapsia. Selkeänä yksinäisyyden syynä pidetään leskeytymistä tai muun merkittävän ihmissuhteen katkeamista. Leskeytymisen johdosta sosiaalinen verkosto saattaa romahtaa, erityisesti jos sen ylläpito on ollut kuolleen puolison varassa. Yksinäisyyteen liitetään myös alhainen sosiaalinen asema, matala koulutustaso sekä tyytymättömyys taloudelliseen tilanteeseen. (Routasalo & Pitkälä 2003, 24-25.)

Yksinäisyyden näkökulmasta tarkasteltuna, ikääntyneet ovat kokeneet puolison menettämisen kaikista vaikeimmaksi elämäntapahtumaksi. Tähän vaikuttavat erityisesti pitkä yhteinen elämä tai yhteiset merkitykselliset eläkevuodet. Pitkissä parisuhteissa puoliset ovat hioutuneet pitkälle toistensa kaltaisiksi ja työnjako on syntynyt luonnostaan. Toisen kuoltua tuntuu siltä, kuin konkreettinen osa itseä on kadonnut. Nämä kokemukset lisäävät myös ajatuksia omasta kuolemasta. Toinen yksinäistävä elämäntapahtuma on myöhemmällä iällä tapahtunut avioero. Tämä aiheuttaa yleensä paljon syyllisyyttä ja häpeää. Avioeron jälkeinen suruprosessi voi useammin olla jopa haastavampi kuin kuoleman yhteydessä. Avioeron yhteydessä koetaan jäävän yksin, ja etteivät läheiset ihmiset tue asiassa. (Saaristo 2011, 135.)

Lasten tai lastenlasten elämänvaikeuksia pidetään kolmantena suurena yksinäisyyttä aiheuttavana elämäntapahtumana. Päihteet ja työttömyys ovat asioita, joissa isovanhemmat eivät hyvällä tahdollakaan kokeneet olevansa avuksi. Nämä asiat horjuttavat omaa

elämänuskoa ja niistä on vaikea puhua kenenkään kanssa. Neljäntenä yksinäisyyttä aiheuttavana elämäntapahtumana pidetään luopumisia. Elämäntapahtumaan liittyy aina luopumisia: lapsuudesta siirrytään nuoruuteen ja edelleen keski-ikäen kautta vanhuuteen. Suomalainen yhteiskunta on työorientoitunut, ja vaikka eläkkeelle siirtymistä pidetään toivottuna tapahtumana, psyykkisenä reaktiona se koetaan yllättävän vaikeaksi. Tähän liittyy syyllisyyttä ja häpeää siitä, ettei elämä luista hyvin, vaikka on päästy vapaalle. Tästä puhuminen toisille on myös koettu vaikeaksi. (Saaristo 2011, 135.)

Omia sairauksia pidetään viidentenä yksinäisyyttä aiheuttavana elämäntapahtumana. Onnellisen ikääntymisen määrittäenä pidetään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksinäisyys yleisesti on kuudes ja kokoava tekijä. Kaikki edellä mainitut elämäntapahtumat saattavat aiheuttaa yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunteita, erityisesti jos niistä ei voi keskustella kenenkään kanssa. (Saaristo 2011, 136.)

3.4.2 Yksinäisyyden torjuminen

Suomalaisten auttamisen asenteet ja tavat (SAAT) -aineistosta selviää yleiskuva siitä, miten suomalaiset suhtautuvat eri toimijoiden auttamisvastuuseen yksinäisyyden kohdalla. SAAT-kyselytutkimuksessa vastaajilta tiedusteltiin, kenen pitäisi auttaa erilaisissa apua vaativissa tilanteissa, kuten yksinäisyydessä. Vaihtoehtoja auttamistahoista oli viisi: julkinen sektori, kansalaisjärjestöt, seurakunta tai kirkko, ihmisen oma lähipiiri sekä lähinaapuruston ihmiset. Kyselyn perusteella yksinäisyyteen odotetaan apua etenkin lähipiiriltä (84%) ja kirkolta (59%). Alle 40 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että yksinäisten auttaminen kuuluisi julkisen sektorin vastuulle. Alle kolmannes vastaajista odotti kansalaisjärjestöiltä apua yksinäisyyteen. (Grönlund & Falk 2016, 193.)

Yhteiskunnallisella tasolla yksinäisyyteen pyritään vaikuttamaan erilaisilla suunnitelluilla toimintamalleilla. Käytännössä tämä tarkoittaa sosiaalisia taitoja ja sosiaalisuutta tukevaa opetusta ja ohjausta, yhteiskunnan rakenteisiin ja rakenteelliseen liittyvää vaikuttamista ja kansalaiskeskustelun herättämistä erilaisten kampanjoiden avulla. Yksinäisyyttä ehkäistään muun muassa valistamalla ja kouluttamalla yksinäisyydestä kärsivien parissa työskenteleviä ammattilaisia, kuten opettajia ja ryhmänohjaajia. Toisin kuin yksilötasolle suunnatuissa koulutuksissa ja kursseissa, joissa toiminta kohdistuu yksilön kykyyn vähentää omaa yksinäisyyttään, yhteiskunnallisessa valistuksessa ja koulutuksessa tavoitellaan laajempaa vaikuttavuutta yhteiskunnan sosiaaliin rakenteisiin ja toimintamalleihin. Myös kolmannen sektorin toimijat, kuten HelsinkiMissio, pyrkivät herättämään keskustelua yksinäisyydestä erilaisten kampanjoiden avulla. Eräässä kampanjassa HelsinkiMissio nosti esille vanhusten yksinäisyyden. Kampanjassa nostettiin ihmisten tietoisuuteen vanhusten itsemurhat, joiden taustalla on usein masennus, johon taas liittyy usein yksinäisyys. (Grönlund & Falk 2016, 204-205.)

Yksinäisyyttä pyritään ehkäisemään kolmannen sektorin toiminnassa pääasiassa yksilötasolla. Kolmas sektori tarjoaa yksilöille apua tai toimintaa, jolla pyritään kehittämään yksilön sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta. Toiminnassa tavoitteena on vahvistaa ihmisen omaa toimijuutta ja tarjota keinoja, joilla ihminen voi itse vähentää omaa yksinäisyyttään. Yksinäisyyden vähentämiseen suunnatuissa palveluissa yksinäisyys nähdään ilmiönä, jonka syyt ovat moninaiset. Yksilötasolla keskitytään yksinäisen luo tuotuun apuun, ihmisten kohtauttamiseen ja palveluihin, jotka ovat erityisesti suoria yhteydenottoja varten. Palvelut ovat monimuotoisia, ja niitä on saatavilla henkilökohtaisella tapaamisella, puhelimitse sekä internetissä. (Grönlund & Falk 2016, 200.)

Yksinäisyyteen pyritään vaikuttamaan kohtauttamalla eli tuomalla yhteen ihmisiä, jotka näin saavat mahdollisuuden solmia uusia sosiaalisia suhteita. Järjestöillä on paljon palveluja, joiden tavoitteena on auttaa ihmisiä kohtaamaan toisiaan. Tällaisia palveluja ovat esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekummitoiminta sekä Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta. Ystävätoiminta on monimuotoista, ja osa toiminnasta on kahdenvälistä eli vapaaehtoinen ystävä tapaa ystävää kaipaavaa henkilöä. Ystäväpari sopii yhdessä tapaamisten sisällöistä. Suurin osa kahdenvälisestä ystävätoiminnasta tapahtuu kotona tai laitoksessa asuvan ikäihmisen luona. HelsinkiMission Aamukorva-puhelinpalvelu tarjoaa yksinäiselle keskusteluseuraa aamun varhaisina tunteina. Aamukorvassa keskusteluja käyvät koulutetut vapaaehtoiset, ja keskustelut ovat luottamuksellisia. Aamukorva on tarkoitettu yli 60-vuotiaille. Se on auki joka aamu viidestä kahdeksaan. (Grönlund & Falk 2016, 202; HelsinkiMissio.)

Ihminen voi itse yrittää vähentää yksinäisyyttä esimerkiksi menemällä erilaisiin harrastuksiin, kerhoihin tai vapaaehtoistoimintaan, joissa on saman ikäisiä tai samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä. Ryhmään mukaan meneminen voi tuntua vaikealta, jolloin kannattaa aloittaa käymään konserteissa tai elokuvissa, joissa voi sattumalta päätyä juttelemaan toisen ihmisen kanssa. Monesti yksin kotiin jääminen voi olla yksinäiselle ihmiselle helpompaa, ja tämä vaikeuttaa ennestään haastavaa tilannetta. Ihminen voi torjua yksinäisyyttä pienillä asioilla. Yksinäisyys ei poistu hetkessä, eikä ole mahdollista, että ihminen on tänään erittäin yksinäinen ja huomenna täysin vapaa yksinäisyydestä. Ihmisen olisi tärkeää pystyä olemaan itselleen armollinen. Yksinäisyydestä kärsivä alkaa helposti linnoittautua kotiinsa, jolloin kynnys ihmisten tapaamiseen kasvaa entisestään. Tutkimusten mukaan hymyily vähentää stressiä ja ahdistusta, sekä luo läsnäolon tunnetta ja aktivoi aivoissa monia vuorovaikutuksesta vastaavia alueita. Tarvittaessa yksinäisyyteen voi hakea myös ammattiapua. Ammattiapu voi helpottaa jo syntynyttä masennusta tai ahdistusta, ja vahvistaa itsetuntoa. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016, 25; Hentunen 2017.)



Kuvio 5: Yksinäisyyden vähentämisen ja ennaltaehkäisyn kannalta toimiviksi todetut lääkkeettömät menetelmät (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016).

4 Opinnäytetyön tavoitteet, arviointikysymykset ja arviointimenetelmät

Kuten teoriaosuudessa käy ilmi, yksinäisyydellä on suuri merkitys ikääntyvän ihmisen kokemaan hyvinvointiin. Osallisuutta lisäämällä voidaan tukea ikääntyvän ihmisen elämänlaatua ja itsenäistä asumista mahdollisimman pitkään. Pidämme tärkeänä, että ikääntyvien palveluja kehitetään Suomessa jatkuvasti asiakasryhmän tarpeita vastaavaksi ja että ne ovat helposti saatavilla asiakkaille. Pyrimme haastattelujen avulla saamaan tietoa siitä, miten luoda asiakkaalle aidon kohtaamisen kokemus etsivässä työssä.

Haastatteluista esille tulleiden asioiden pohjalta voimme jakaa tietoa Havurastin työntekijöille sekä pyrkiä tuottamaan kehitysideoita, joiden pohjalta voitaisiin kehittää etsivän työn mallia Havurastissa. Pidämme Havurastin työntekijän kanssa etätapaamisen toukokuun aikana. Tapaamisessa on tarkoituksena käsitellä haastattelun tuloksia, sekä pohtia ideoita etsivän työn toteuttamiseksi Havurastissa. Toivomme, että kehitysideoidemme pohjalta Havurastissa pystytään jatkamaan etsivän työn suunnittelua.

Opinnäytetyömme tavoitteet ovat seuraavat:

1. Lisätä Havurastin työntekijöiden tietoutta ikääntyvien parissa tehtävästä etsivästä työstä, sekä kehittää Havurastiin etsivän työn mallia.

2. Saada lisää tietoa ja lisätä osaamistamme ikääntyvien parissa tehtävästä etsivästä työstä.

Molemmat tavoitteemme nojautuvat osittain lähdekirjallisuuteen. Lähdekirjallisuuden avulla lisäämme omaa tietämystämme ikääntyvistä ihmisistä, yksinäisyydestä ja sen torjumisesta sekä etsivän työn tavoitteista ja toimintamalleista.

Uskomme, että tavoitteemme tulee täyttymään haastattelemalla etsivän työn toimijoita sekä hyödyntämällä lähdekirjallisuutta.

Alun perin tavoitteenamme oli pilotoida käytännön etsivää työtä, ja saada sitä kautta lisää osaamista. Nyt vallitsevan koronaepidemian vuoksi, jouduimme muuttamaan tavoitettamme, sillä käytännön työtä olisi mahdotonta tehdä. Havurastissa nähtiin, että alueen ikääntyneet jäivät paljon koteihinsa, vaikka alueella on tarjolla monenlaista toimintaa juuri ikääntyville ihmisille. Etsivän työn avulla voitaisiin löytää kotiinsa jääneet ikääntyneet ihmiset ja mahdollisesti kiinnittää heitä Havurastin toimintaan. Etsivää työtä ikääntyvien parissa ei tällä hetkellä juurikaan tehdä Koivukylän alueella.

Essin henkilökohtaisena tavoitteena on kehittää omaa osaamistaan erilaisten asiakasryhmien parissa. Alun perin tavoitteena oli myös oppia lisää käytännön työstä, mutta koronatilanteen vuoksi oppiminen tapahtuu teorian kautta. Lisäksi Essi haluaa oppia ymmärtämään paremmin ikääntyville suunnattujen palvelujen kenttää.

Natalian tavoitteena opinnäytetyöprosessissa on oppia lisää etsivästä työstä, sen menetelmistä ja tavoitteista, sekä pääkaupunkiseudulla toimivien etsivän vanhustyön organisaatioiden yhteistyöstä.

Arviointikysymyksillä vastaamme siihen, kuinka hyvin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ovat onnistuneet:

1. Millä tavoin on lisätty Havurastin työntekijöiden tietoutta etsivästä työstä? Syntyikö tuottamamme tiedon pohjalta ideoita, joilla kehittää etsivää työtä Havurastissa?
2. Miten olemme lisänneet omaa tietouttamme ja osaamistamme etsivästä työstä ja ikääntyvien parissa työskentelystä?

Ensimmäiseen arviointikysymykseen selvitämme vastausta Havurastin henkilökunnalle toteutettavalla palautekyselyllä (Liite 3). Lisäksi keskustelemme Havurastin työntekijöiden kanssa tuloksista prosessin loppuvaiheessa.

Toiseen arviointikysymykseen selvitämme vastausta itsearviointilla sekä yhteisellä keskustelulla opinnäytetyöparina. Itsearviointissa käytämme reflektointia työtettä, jonka avulla arvioimme omaa oppimistamme. Jokaisen haastattelun jälkeen pidämme lyhyen palautekeskustelun, jossa jaamme haastatteluista heränneitä oivalluksia.

5 Opinnäytetyön suunnittelun kuvaus

Syksyllä 2019 aloimme pohtia aihetta opinnäytetyöllemme. Molemmilla oli ajatuksena tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Lokakuussa 2019 osallistuimme opinnäytetyöstarttiin, sillä mielestämme oli järkevää aloittaa prosessi, vaikka aihetta ei vielä ollutkaan. Löysimme Laurean järjestelmästä Marjatta-Säätiön ilmoituksen, jossa haettiin opiskelijaa tekemään opinnäytetyötä. Aiheena oli etsivä työ ikääntyneiden tavoittamiseksi.

Marraskuussa tapasimme Marjatta-Säätiön mielenterveysyhteisö Havurastissa. Tapaamiseen osallistuivat Marjatta-Säätiöltä työntekijät ja vaihto-opiskelija. Ideoimme, että kevään aikana pilotoisimme etsivää työtä Koivukylän ja Havukosken alueella. Työntekijät ehdottivat paikoiksi esimerkiksi Koivukylän terveysasemaa, Citymarketia, ostoskeskusta ja muita mahdollisia julkisia ja puolijulkisia paikkoja. Heidän kokemuksensa mukaan ikääntyvät ihmiset ovat liikkeellä pääosin aamupäivällä. Ehdotimme Havurastin työntekijöille alustavasti, että tulisimme joulukuussa tutustumaan Havurastin toimintaan. Alustavan suunnitelman mukaan toiminnallinen osuus toteutettaisiin helmikuun ja huhtikuun välissä.

Helmikuussa tapasimme uudestaan Havurastissa. Tapaamisessa mukana oli myös työntekijä, jonka resursseja oli varattu opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen. Työntekijä tulisi auttamaan meitä mahdollisten yhteistyökumppaneiden löytämisessä ja heihin yhteydenottamisessa. Tapaamisessa rajasimme myös sitä, mitä kaikkea opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tulisi sisältämään. Tulimme siihen tulokseen, että etsivän työn prosessi on niin laaja ja pitkäkestoinen, ettemme saisi mahdutettua sitä kokonaan opinnäytetyön sisälle.

Sovimme, että työntekijä ottaisi yhteyttä VAV:n asukasohjaajaan ja selvittäisi mahdollisuutta mennä jalkautumaan alueen asukastiloihin. Työntekijöiltä tuli myös ajatus siitä, että voisimme mennä asukastiloissa jalkautumisen lisäksi myös kutsumaan kyseisen talon asukkaita mukaan Havurastin toimintaan heidän omilta kotioviltaan. Tämä edellyttäisi kuitenkin sitä, että VAV on antanut luvan kyseiseen toimintaan. Sovimme myös, että menisimme Vantaan kaupungin aikuisille suunnattuihin asukastiloihin Kafnettiin ja Tuulikonttiin jalkautumaan. Jalkautumiset käsittäisivät Havurastin esitteiden jakamista sekä toiminnasta tiedottamista alueen asukkaille. Tiedotteiden suunnittelu tulisi olemaan myös meidän vastuullamme. Työntekijät ehdottivat, että voisimme jakaa kahvilippuja, jotka houkuttelevat asiakasta

tulemaan Havurastiin, ja Havurastissa nähtäisiin, kuinka moni kahvilipun saanut tulee käymään.

Haasteeksi muodostui yhteyden saaminen VAV:n asukasohjaajaan. Päädyimme muuntamaan toiminnan suunnitelmaa siten, että jalkaudumme vain Vantaan kaupungin asukastiloihin, ja mahdollisesti myös lähialueen seurakuntaan, terveysasemille ja kirjastoihin. Lisäksi tarkoituksena oli tehdä myös jalkautuvaa työtä alueella. Maaliskuun alussa Suomeen levinneen koronaepidemian vuoksi suurin osa edellä mainituista paikoista sulkeutui, mukaan lukien Havurasti. Hallituksen antaman suosituksen mukaan yli 70-vuotiaiden tulisi välttää sosiaalisia kontakteja. Tämän vuoksi etsivän työn pilotointi oli mahdotonta. Sovimme Havurastin kanssa, että etsivän työn pilotoinnin sijaan haastattelemmme etsivän vanhustyön ammattilaisia, ja kehitämme sen pohjalta ideoita Havurastin etsivän työn toteuttamiseksi. Kehittäminen tapahtuisi toukokuussa etäyhteydellä toteutettavassa tapaamisessa, johon osallistuisi lisäksi Havurastin henkilökuntaa.

6 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön aineiston keruussa käytettiin menetelmänä teemahaastattelua.

Haastattelimme kolmea etsivän vanhustyön ammattilaista, jotka työskentelevät kolmannella sektorilla. Perehtyminen aiempaan etsivästä työstä ja ikääntymisestä tehtyyn kirjallisuuteen suuntasi opinnäytetyön haastatteluja. Teoria tarkensi haastatteluja sekä kysymyksenasetteluja. Haastattelujen teemat tulivat suoraan opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta. Teoriaosuus oli valikoitunut yhteistyökumppanimme toimintaa ohjaavien teemojen perusteella. Etsivän työn ammattilaisilta halusimme saada informaatiota käytännön työstä, sillä koimme että tämä tieto tulisi olemaan hyödyllistä myös Havurastille.

Haastateltaviin otettiin yhteyttä sähköpostitse. Sähköpostissa kerrottiin haastateltavalle opinnäytetyön aiheista ja tavoitteista, sekä annettiin tiedoksi teemahaastattelun kysymykset (Liite 1.). Teemahaastattelurunkoon tutustuminen helpotti haastateltavaa, koska hän pystyi ennakkoon pohtimaan vastauksiaan. Lisäksi tämä mahdollisti sen, että haastateltavat pystyivät käymään tiimensä kanssa läpi teemoja, ja pohtimaan yhdessä vastauksia niihin. Haastattelujen kannalta järkevintä oli, että tiimi pohtii yhdessä teemoja, emmekä haastattele useaa tiimin jäsentä samasta organisaatiosta erikseen.

Haastattelut toteutettiin etäyhteyden kautta, sillä poikkeustilanteen vuoksi haastateltavat tekivät työtään etänä. Pidimme etäyhteyttä muutenkin parempana vaihtoehtona kuin esimerkiksi puhelimitse tai sähköpostitse tehtävää haastattelua. Etäyhteyden avulla pystyimme luomaan mahdollisimman samankaltaiset olosuhteet, kuin jos tekisimme haastattelun kasvotusten. Etäyhteys mahdollisti myös haastattelujen nauhoituksen. Kysyimme

nauhoitukseen lupaa haastateltavilta etukäteen. Käytimme kaikissa haastatteluissa Zoom-palvelua. Palvelu valikoitui sillä perusteella, että olimme itse hyödyntäneet kyseistä palvelua aiemmin, ja myös kaikki haastateltavat pystyivät käyttämään Zoomia. Yhdelle haastateltavista kyseinen palvelu ei ollut ennestään tuttu. Mikäli haastateltaville ei olisi sopinut kyseinen palvelu, olisimme tarvittaessa voineet hyödyntää myös toisia vastaavia palveluja, kuten Skype tai Teams.

Etäyhteyden mahdollisia haasteita on yhteysongelmat ja käyttöhaasteet, mikäli joku haastateltavista ei esimerkiksi osaisi käyttää kyseistä alustaa. Ennaltaehkäisimme näitä haasteita lähettämällä haastateltaville linkin haastattelua varten. Lisäksi ohjeistimme sähköpostitse, kuinka kyseistä palvelua käytetään.

6.1 Teemahaastattelu

Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Tähän sisältyy ajatus siitä, että todellisuus on moninainen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleisesti ottaen laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita, kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 161.)

Haastattelun etuna muihin tiedonkeruun muotoihin verrattuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista säädellä, ja samoin on enemmän mahdollisuuksia tulkita vastauksia, kuin esimerkiksi postikyselyssä. Haastattelun etuna on, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan yleensä mukaan tutkimukseen. Haastateltavat on mahdollista tavoittaa helposti myöhemminkin, jos on tarpeen täydentää aineistoa tai jos halutaan tehdä vaikkapa seurantatutkimusta. Haastattelujen teko edellyttää huolellista suunnittelua ja kouluttautumista haastattelijan rooliin ja tehtäviin, mikä vie aikaa. Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2010, 205-206.)

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuu. (Hirsjärvi ym. 2010, 208.)

Toteuttamamme teemahaastattelut olivat kestoaltaan 40-60 minuuttia per haastattelu. Haastattelutilanteissa me haastattelijat olimme fyysisesti samassa tilassa. Päädyimme tähän, sillä pohdimme, että haastattelun sujuvuuden sekä vuorovaikutuksen kannalta tämä olisi parempi ratkaisu. Emme olleet jakaneet kysymyksiä etukäteen haastateltavien kesken, vaan vuorottelimme haastattelun aikana haastattelijaa. Haastattelujen tallennuksen vuoksi emme tehneet erillisiä muistiinpanoja haastattelujen aikana. Toinen haastattelija kirjasi kuitenkin

ylös joitakin tärkeitä avainsanoja, jotta muistaisimme ne vielä haastattelujen jälkeen. Pääosin haastattelut sujuivat ilman teknisiä ongelmia. Yksi haastateltava ei päässyt aluksi liittymään Zoom-tapaamiseen, mutta uuden liittymiskutsun myötä asia ratkesi. Alun tekniset haasteet eivät kuitenkaan vaikuttaneet haastattelun kulkuun.

Opinnäytetyön teemahaastattelu kohdennettiin tiettyihin keskusteltaviin teemoihin, etsivän vanhustyön nykytilanteeseen, tulevaisuuteen ja menetelmiin. Teemana oli myös ikäihmisten osallisuus. Haastatteluista halusimme saada lisää tietoa erilaisten menetelmien toimivuudesta sekä miten ikäihmisiä on yritetty tavoittaa. Lisäksi meitä kiinnosti, millä tavoin ikäihmisten osallisuutta tuetaan etsivää työtä tekevissä organisaatioissa.

Haastattelut etenivät teemojen varassa tuoden haastateltavien äänet kuuluviin. Haastatteluissa ei nojaututtu pelkästään teemoihin, vaan siinä annettiin tilaa myös avoimelle keskustelulle. Kysymykset pyrittiin tekemään avoimiksi, lyhyiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Avoimet kysymykset haastatteluissa auttoivat haastateltavaa kertomaan näkemyksistään laajemmin. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa kysymysten järjestystä ja sanamuotoa voitiin vaihdella kysymysten silti ollessa samoja kaikille haastateltaville. Haastattelutilanne oli joustava. Kysymykset nostettiin esiin siinä järjestyksessä, kun haastattelun aikana luontevimmalta tuntui.

6.2 Aineiston käsittely ja analyysi

Haastattelut tallennettiin sekä ääni- että videotiedostona, jonka jälkeen ne litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi tekstimuotoon. Pyrimme litteroimaan aineiston melko sanatarkasti, kuitenkin niin, että jätimme litteroimatta tutkimuksen kannalta olleet epäolennaisuudet. Päädyimme litterointiin, koska aineiston analysointi tekstimuodossa on helpompaa, ja näin vältämme olennaisten asioiden katoamisen. Haastatteluista kertyi litteroituja tekstejä yhtä haastattelua kohden 5-8 sivua, yhteensä kolmesta haastattelusta kertyi tekstejä 20 sivua.

Tiedostimme, että litterointi tulee viemään runsaasti aikaa, joten keräsimme sekä analysoimme aineistoa osittain samanaikaisesti. Analysoimme haastatteluja osittain jo haastattelupäivänä, kun aineisto oli tuoreessa muistissa. Myös se, että olimme haastatteluissa fyysisesti samassa tilassa, helpotti aineiston osittaista analysointia. Kävimme jokaisen haastattelun jälkeen hieman läpi haastateltavien vastauksia ja vertailimme niitä toisiinsa.

Koska haastatteluja saatiin tehtyä vain kolme, aineisto ei ollut riittävän laaja ristiintaulukointia varten. Olemme tyytyväisiä, että saimme kolmekin haastateltavaa, sillä jouduimme muuttamaan toiminnallisen opinnäytetyömme haastatteluiksi erittäin nopealla aikataululla. Päädyimme luokittelemaan tulokset viiteen eri teemaan. Nämä viisi teemaa nousivat aineistossa merkittävimmiksi. Teemat olivat etsivän työn työmuodot, pirstaleisuus ja tulevaisuus sekä asiakkailta tullut palaute ja ikääntyvien osallisuus.

6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus tulee olla suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta se voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, ja sen tulokset uskottavia. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat esimerkiksi: tutkimustyössä tulosten tallentamisessa ja esittämisessä noudatettu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus, tutkimuksessa sovellettu eettisesti kestävä tiedonhankinta, tutkimus- ja arviointimenetelmät, tutkimus on suunniteltu ja toteutettu sekä raportoitu tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla sekä hankittu tarvittavat tutkimusluvut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tutkijan saamien tulosten luotettavuutta heikentävät tieteenalan huono hallinta ja huolimattomuus tutkimuksen suorittamisessa sekä tulosten kirjaamisessa ja raportoinnissa. Tämä on myös merkki tutkijan huonosta ammattitaidosta. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaus on epäeettistä ja epärehellistä toimintaa, joka vahingoittaa tieteellistä tutkimusta. Näitä tekoja voidaan arvioida tahallisia tai huolimattomuudesta johtuvina. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8.)

Kirjallisuuden hankinnassa noudatettiin lähdekriittisyyttä ja lähteisiin viitattiin asianmukaisesti. Pyrimme etsimään mahdollisimman ajankohtaista tietoa ja etsimme tietoa mahdollisimman laajasti. Opinnäytetyön eri vaiheet ja tulokset kirjattiin huolellisesti raporttiin. Yhteistyökumppanin kanssa sovittiin opinnäytetyöstä kirjallisella sopimuksella. Yhteistyökumppanilta sekä haastateltavilta tahoilta selvitettiin tutkimusluvut. Opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettäviä tai arkaluontoisia asioita. Opinnäytetyötä tehtiin yhteistyökumppania varten, mutta siitä on hyötyä myös muille alan ammattilaisille ja aiheesta kiinnostuneille. Valmis opinnäytetyö lähetettiin yhteistyökumppanille sekä haastateltaville, ja se julkaistiin Theseus-tietokannassa.

7 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön tavoitteisiin haettiin vastauksia pääkaupunkiseudulla etsivässä vanhustyössä työskentelevien ammattilaisten haastatteluilla. Haastatteluissa pyrittiin saamaan tietoa, jota voidaan hyödyntää etsivän työn suunnittelussa Havurastissa. Haastattelut toteutettiin etäyhteyden kautta huhtikuussa 2020. Haastattelut toteutettiin etäyhteyden kautta vallitsevan koronaepidemian vuoksi. Alustava tarkoitus oli haastatella neljää eri henkilöä eri organisaatioista. Yksi haastattelu ei toteutunut, sillä kyseisen organisaation tutkimuslupaprosessi olisi kestänyt liian kauan opinnäytetyön aikataulua ajatellen. Yritimme etsiä neljättä haastateltavaa vielä eri kanavien kautta, mutta emme löytäneet ketään.

Haastattelimme työntekijöitä Siskojen ja Simojen KOKEVA-hankkeesta, MEREOn etsivän vanhustyön-hankkeesta sekä Omakotisäätiön KANTO-hankkeesta. Yhdessä organisaatiossa etsivää työtä tehtiin yksilötyönä. Työ oli kotiin vietävää etsivää työtä, jonka avulla oli tarkoitus lisätä kotiinsa jääneen ikääntyvän ihmisen arjen sisältöä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi ryhmätoimintoihin tai harrastuksiin osallistumista tai vapaaehtoisen ystävän löytämistä. Kahdessa muussa organisaatiossa etsivän työn tavoitteena oli saada ihmisiä mukaan organisaation omiin päivätoimintapaikkoihin.

7.1 Työmuodot

Kaikissa organisaatioissa etsivän työn tavoitteena oli löytää syrjäytymisvaarassa olevia tai erityistä tukea tarvitsevia ikääntyneitä. Kävi ilmi, että aktiivisten ja hyväkuntoisten ikääntyneiden tavoittaminen on helpompaa, sillä he ovat monesti aktiivisempia osallistumaan toimintaan. Vaikka etsivän työ organisaatioissa kohdistuukin haastavassa elämäntilanteessa ja syrjäytymisvaarassa oleviin ikäihmisiin, niin organisaatiot ottavat toimintaansa mukaan myös hyväkuntoisia ja aktiivisia ikääntyviä. Eräs haastateltava kuvasi, että heidän organisaatiossaan aktiivisten ikääntyvien rooli on olla mukana suunnittelemassa ja kehittämässä toimintaa.

Kaikissa kolmessa organisaatiossa oli kokeiltu monenlaisia etsivän työn muotoja. Menetelmiä muunnettiin tarpeen mukaan erilaisiksi. Yksi haastateltavista kertoi heidän kiertäneen ovelta ovelle tietyillä asuinalueilla, joilla haluttiin ikääntyviä mukaan alueen ryhmätoimintaan. Ovelta ovelle jalkautumiset tehtiin kaupungin vuokrataloihin, joiden kanssa oli sopimus asiasta. Samalla jaettiin myös kutsukortteja tavoitetuille ihmisille. Kortilla kutsuttiin tavoitettu ikääntynyt kahville asukastilaan tietynä ajankohtana.

Kaikki haasteltavat kertoivat jalkautuneensa alueella. Jalkautumisia oli tehty esimerkiksi kauppakeskuksissa, kaupoissa ja tapahtumissa. Näiden lisäksi jalkautumisia oli tehty kauppojen edessä sekä anniskeluravintoloissa ja kahviloissa. Jalkautumisten lisäksi oli jätetty ilmoituksia muun muassa alueen kauppojen ja terveysasemien ilmoitustauluille. Kaksi haastateltavista kertoi myös heidän kokeilleen lehti-ilmoituksia. Tässä ajatuksena oli tavoittaa koteihinsa jääneet ihmiset. Lehti-ilmoituksia tehtiin hankkeiden alkuvaiheessa.

Kaksi kolmesta oli kokeillut erilaisia korttimenetelmiä, joilla tavoittaa ihmisiä. Yksi organisaatio oli kokeillut postikorttimuotoisia kortteja, joissa on lyhyesti kerrottu toiminnasta sekä annettu yhteystiedot. Ikäihminen voi kirjoittaa korttiin myös omat yhteystietonsa. Kortti jätetään heidän toimipaikkansa postilaatikkoon. Toinen haastateltava kertoi heillä olleen kokeilussa kahdenlaisia kortteja. Toinen oli edellä mainittu kutsukortti. Toisenlainen kortti oli toteutettu kirkon etsivän työn hankkeen kanssa. Sitä jaettiin muun muassa kunnan takseihin ja kauppoihin, jotka voisivat jakaa sitä edelleen ikääntyville ihmisille. Korttiin ikääntynyt täyttää omat tietonsa, ja valitsee, haluaako yhteydenoton kunnan vai kirkon työntekijältä. Kortissa on postimaksu maksettuna ja sen voi jättää mihin tahansa postilaatikkoon.

Kaikki haastateltavat tekivät muiden organisaatioiden kanssa yhteistyötä. Kaksi kolmesta teki suoraan yhteistyötä kunnan kanssa. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että molemmilta tahoilta ohjattiin toisen palveluiden piiriin tarvittaessa. Kolmannessa organisaatiossa vain ohjattiin heiltä kunnan palveluihin, mikäli se nähtiin tarpeelliseksi. Yhteistyötä tehtiin esimerkiksi kunnan Seniori-infon ja asiakasohjausyksiköiden palvelutarpeen arvioinnin tiimien kanssa. Lisäksi asiakkaita ohjattiin kunnan palvelukeskusten päivätoimintaan. Kolmannen sektorin yhteistyökumppaneita olivat seurakunnat, muut etsivää vanhustyötä tekevät järjestöt sekä muut ikäihmisten parissa toimivat järjestöt.

Yksi haastateltavista kertoi heidän olevan mukana kunnan löytävän vanhustyön työryhmässä, joka on vanhusneuvoston nimeämä. Siinä mukana on kunnan palvelutarpeen arvioinnin tiimi, seurakunta, alueen vapaaehtoistoimija sekä kirkon etsivän työn hanke.

Ovelta ovelle kiertelyn haasteena oli se, että tietosuojaan mukaan etsivän työn tekijät eivät etukäteen saa tietoja siitä, minkäikäisiä ihmisiä missäkin talossa asuu. Lisäksi haasteena koettiin työntekijöiden turvallisuus. Etukätestiedon puuttuessa työntekijät saattoivat mennä esimerkiksi ovelle, jossa oli ryhmä päihtyneitä ihmisiä. Haastateltava puhui myös siitä, että nykyisin ihmiset eivät ole niin halukkaita avaamaan ovea vieraille ihmisille. Tämän vuoksi kohderyhmän ihmiset saattavat jäädä tavoittamatta. Tätä haastetta pyrittiin ennaltaehkäisemään viemällä talojen rappukäytäviin ilmoitus asiasta jo viikkoa ennen. Ilmoitus sisälsi myös työntekijöiden valokuvat. Ovelta ovelle kiertelyn ajateltiin olevan tehokasta, sillä tiedetään että ikäihmiset viettävät paljon aikaa kotonaan. Vaikka talossa ei asuisi paljoakaan ikäihmisiä, ovelta ovelle kiertelyn avulla saadaan kuitenkin tiedotettua alueen asukkaita organisaation toiminnasta. Vaikka tämä työmuoto on aikaa vievä, niin se luo asiakkaalle tunteen siitä, että on jo tavattu aiemmin. Tämä madaltaa kynnystä tulla kahville.

Eräs haasteltava kertoi kauppoihin ja kauppakeskuksiin jalkautumisten olleen melko tuloksettomia.

Lehti-ilmoituksia yksi haastateltava kuvasi seuraavasti: ”Lehti-ilmoitukseen voi joku omainen tarttua, mutta henkilökohtainen kohtaaminen on se asia, mikä me ollaan koettu tehokkaammaksi, kun ihmistä kuunnellaan ja hän saa henkilökohtaisen kutsun tulla mukaan toimintaan.” Hän kertoi myös, että lehti-ilmoituksella oltiin tavoitettu aktiivisia ja hyväkuntoisia ihmisiä, mutta ei niinkään tukea tarvitsevia, jotka olisivat olleet hankkeen kohderyhmää.

Erilaisten korttien koettiin toimivan eri tavalla. Ihmisille jaettujen korttien oli koettu toimivan melko hyvin. Toinen haastateltava kertoi, että ei ollut ongelmaa, vaikei postimaksua oltu maksettu. Tähän hän arveli vaikuttaneen asuinalueen pieni koko. Takseihin ja kauppoihin jaettavat kortit, joissa oli postimaksu maksettuna, eivät sen sijaan olleet

tuottaneet tulosta. Haastateltavan mukaan ainakaan tammikuun loppuun mennessä kortteja ei ollut palautunut yhtäkään.

Kaikki haastateltavat kokivat yhteistyön muiden organisaatioiden kanssa toimivaksi. Kaksi kolmesta haastateltavasta toi esille, että kunnan kanssa tehtävä yhteistyö oli yksi tehokkaimmista keinoista löytää ihmisiä. Haasteena on ollut hidas pääsy verkostoihin, ja etenkin kunnan kanssa tämä on vienyt aikaa.

Eräs haasteltava kuvasi työmenetelmiä seuraavasti: ”Työvälineestä ei saa muodostua itseisarvo, että sitä tehdään vain siksi että tehdään.”

7.2 Etsivän työn pirstaleisuus

Kaikki kolme haastateltavaa toivat esiin, että etsivä vanhustyö on pirstaloitunutta pääkaupunkiseudulla. Haastateltavat puhuivat paljon siitä, että järjestöt ja kaupungit tekevät omilla tahoillaan erilaista vanhustyötä. Yhden haastateltavan mukaan pääkaupunkiseudulla tehdään paljon etsivää vanhustyötä. Haastateltavan mukaan etsivä työ on todella moninaista ja sitä tehdään monen eri toimijan toimesta.

Kaikki haastateltavat toivat esiin, että kaupungin työntekijöillä ei välttämättä ole käsitystä kaikesta järjestöissä tehtävästä työstä. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että järjestöt tekevät monesti työtä rajatusti tietyllä alueella. Lisäksi esimerkiksi Helsingissä ei ole kootusti tietoa järjestöjen toiminnasta, eikä kaupungin työntekijöillä välttämättä riitä työaika etsimään tietoa erikseen jokaiselle asiakkaalle. Tämä vaikuttaa siihen, että toiminnasta eniten hyötyvät asiakkaat eivät ohjaudu palvelujen piiriin. Erään haastateltavan mukaan järjestökenttä tuntee hyvin kaupungin tarjonnan, mutta vastaavasti kaupunki ei tunne järjestöjen toimintaa. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että etsivän työn tehokkuuden kannalta olisi hyödyllistä, että kolmannen sektorin ja kunnan yhteistyö olisi jatkossa vahvempaa.

Eräs haastateltava kuvasi vanhustyön kenttää seuraavasti: ”Eri tahot eivät ole tietoisia toisistaan ja pyörää keksitään miljoonatta kertaa uudestaan.”

Etsivän työn tekijän ammatillisuudesta keskusteltaessa tuotiin esille monenlaisia seikkoja. Haastatteluissa tuotiin esille, että etsivän työn tekijän tulee olla muuntautumiskykyinen. Etsivässä työssä ei tiedä etukäteen millaisen ihmisen kohtaa, joten ei voi olettaa, että tietty toimintatapa toimisi kaikkien asiakkaiden kanssa. Tärkeiksi taidoksi nostettiin kohtaamis- ja vuorovaikutustaidot, sensitiivisyys sekä epävarmuuden sietokyky. Yksi haastateltavista piti tärkeänä, että mikäli etsivässä työssä käytetään vapaaehtoisia tai vertaisia, pitäisi ammattihenkilön ohjata kuitenkin toimintaa.

7.3 Etsivän työn tulevaisuus

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että kaupungin ja järjestökentän yhteistyö on tulevaisuudessa oleellinen kehittämiskohde. Kun yhteistyö on toimivaa, asiakkaat voivat ohjautua paremmin ja oikea-aikaisemmin heille suunnattuihin palveluihin. Yhden haastateltavan mielestä eniten kehittämistä vaatisi se, ettei työtä tehtäisi vain pienten ja tuntemattomien toimijoiden toimesta. Etsivän työn tulevaisuutta pohtiessa nähtiin, että tarve tulee kasvamaan. Tarpeen kasvuun vaikuttaa muun muassa Suomen väestön ikääntyminen, sekä se, että kotona asutaan nykyään entistä pidempään. Nähtiin, että tukea tarvitaan tulevaisuudessa nimenomaan koteihin. Haastatteluissa tosin tuli esille hieman eriäviä mielipiteitä siitä, onko ikääntyneen kannalta aina hyvä, että kotona asutaan mahdollisimman pitkään. Kuitenkin oltiin sitä mieltä, että etsivä työ on hyvä keino tukea ihmisten kotona asumista.

Eräs haastateltava pohti, että kunnat eivät yksin pysty tulevaisuudessa vastaamaan kaikkeen palvelutarpeeseen. Haastatteluissa tuotiin esille kolmannen sektorin etu toiminnan joustavassa muokkaamisessa ja se, että uuden kehittäminen on järjestöissä helpompaa, kuin kuntasektorilla. Järjestöt pystyvät siis joissain tilanteissa nopeammin vastaamaan asiakkailta tulleisiin muutostarpeisiin.

Eräs haastateltavista toi esiin seuraavaa: ”Siinä vaiheessa, kun ikäihmisestä tehdään huoli-ilmoitus Seniori-infoon, niin tilanne saattaa olla jo aika pitkällä. Etsivällä työllä voidaan tavoittaa ihmisiä aiemmin. Tämä on myös järjestöjen vahvuus, kun ei olla viranomaisia ja ollaan ihmisten lähellä.”

Järjestöjen hankkeet ja erilaiset kokeillut työmuodot nähtiin hyvänä esimerkkinä etsivän työn tulevaisuudelle. Nämä toimivat hyvänä pohjana, mikäli etsivästä vanhustyöstä tulee tulevaisuudessa kaupungin työmuoto.

Yksi haastateltavista totesi seuraavasti: ”Etsivä nuorisotyöhän on ihan lakiin kirjattuna, toisin kun etsivää vanhustyötä ei ole. Meillä etsivää työtä tekevillä ja koordinoivilla olisi toiveena, että tämä työ perustuisi ihan lakiin.”

Kaikkien haastateltavien organisaatiot olivat mukana kehittämässä etsivän työn tulevaisuutta. Kehittämistä tehtiin muun muassa erilaisissa vanhustyön verkostoissa.

7.4 Asiakkailta tullut palaute

Kaikki haastatellut organisaatiot keräsivät palautetta asiakkailta. Ainakin yhdessä organisaatiossa palautetta kerättiin myös yhteistyökumppaneilta ja vapaaehtoisilta. Palautetta kerättiin muun muassa palautekyselyillä sekä suullisesti. Toisilla palautteen keruu oli säännöllisempää, sitä tehtiin esimerkiksi puolivuositain palautelomakkeen avulla. Saatua

palaute hyödynnettiin toiminnan kehittämisessä. Pääosin asiakkailta saatu palaute oli ollut positiivista. Yksi haastateltava kertoi, että palautteissa oli tullut esille, että asiakkaat eivät aina välttämättä olleet ymmärtäneet mitä etsivä työ tarkoittaa. Asiakkaat toivoivat selkeämpää kuvaa etsivästä työstä, sillä etsivä työ oli monesti sekoitettu asiakkaan puolelta esimerkiksi kotihoitoon. Pääosin etsivä työ oli koettu merkittävänä ja tärkeänä. Järjestöjen tekemä etsivä työ oli koettu kuulevana ja kuuntelevana.

7.5 Ikääntyvien osallisuus

Etsivä työ nähtiin osallisuuden mahdollistajana. Etsivä työ on työmuoto, jolla voidaan mahdollistaa ihmisen osallisuuden kokemusta. Osallisuuden kokemus on aina yksilöllistä, eikä voida sanoa, että tietty asia tai palvelu lisää kaikkien asiakkaiden osallisuutta. Eräs haastateltavista totesi, ettei etsivällä työllä voida lisätä kenenkään osallisuutta. Hänen mukaansa etsivä työ voi vain mahdollistaa elementtejä, jotka tukevat ihmisen osallisuuden tunnetta.

Mikäli ikääntynyt kuuluu johonkin ryhmään, voi se itsessään jo lisätä osallisuuden kokemusta. Ryhmässä osallisuutta voi lisätä yhdessä koetut asiat, kuten menetykset ja niiden käsittely. Tämä voi tarkoittaa ikääntyneiden parissa esimerkiksi ryhmän jäsenen kuolemaa tai sairastumista. Myös esimerkiksi yhteiset muistot ja tapahtumat voivat lisätä osallisuuden tunnetta, ja ne myös ryhmäyttävät.

Yleisenä mielipiteenä tuntui olevan, ettei ulkoa päin voida lisätä kenenkään osallisuutta. Mutta monilla toimilla voidaan lisätä osallisuutta tukevia elementtejä.

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa pääkaupunkiseudulla työskentelevien etsivän työn ammattilaisten näkemyksiä pääkaupunkiseudun etsivästä vanhustyön sekä ikääntyvien ihmisten nykytilanteesta. Lisäksi oli tarkoitus kartoittaa etsivän vanhustyön tulevaisuuden kuvaa. Opinnäytetyön tuloksia tarkastellaan teemoittain ja verrataan haastatteluista ja kirjallisuudesta saatuihin tietoihin ja tuloksiin.

Arvioimme ensimmäistä tavoitettamme henkilökunnalle toteutettavalla palautekyselyllä (Liite 3). Palautekyselyssä saimme myös tietoa kehittämisspäivän onnistumisesta. Palautekyselyyn vastasi kehittämisspäivään osallistunut työntekijä, joka on tällä hetkellä ainoana paikalla Havurastin työntekijöistä. Palautteen perusteella voimme todeta, että toinen tavoite tuli saavutetuksi. Havurastin työntekijä sai lisää tietoa ikääntyvien parissa tehtävästä etsivästä työstä, ja saimme myös ideoitua sitä, kuinka Havurastissa voitaisiin kehittää etsivää

vanhustyötä. Tulevaisuudessa opinnäytetyön materiaalit ovat myös koko henkilökunnan hyödynnettävissä.

Havurastissa koettiin, että opinnäytetyö oli antanut lisää tietoa eri toimijoiden tekemästä etsivästä vanhustyöstä. Havurastin työntekijä piti erityisen mielenkiintoisena opinnäytetyön teoriaosuudessa esiin tullutta tietoa siitä, että Vantaan kaupunki on käsitellyt etsivän vanhustyön toteuttamista. Havurastin työntekijä koki saaneensa lisää tietoa myös käytännön menetelmistä, joilla etsivää työtä on toteutettu.

Pidimme toukokuussa aamupäivän mittaisen tapaamisen Havurastin työntekijän kanssa etäyhdellä. Kehittämispäivässä kävimme läpi opinnäytetyön sisältöä sekä haastattelujen antia (Liite 4.). Kehittämispäivässä tuli esille ideoita, joita Havurasti voisi käyttää etsivää työtä kehittäessään. Todettiin että Havurastin tulee arvioida henkilökunnan riittävyttä tulevaisuudessa, mikäli etsivä työ tulee olemaan osa Havurastin toimintaa. Heräsi myös ajatuksia siitä, tulisiko työntekijöillä olla työasu, silloin kun he tekevät jalkautuvaa työtä. Työasu voisi luoda asiakkaalle luotettavamman ja selemmän kuvan työntekijästä. Toisaalta esimerkiksi julkisilla paikoilla työasu voi myös olla luotaantyyntävä joillekin asiakkaille. Pohdimme myös Havurastin nykyisten sekä mahdollisten uusien yhteistyökumppaneiden valmiuksia lähteä toteuttamaan etsivää työtä yhteistyössä. Havurastin mukaan muiden toimijoiden tekemät kokeilut voivat olla heille hyödyksi oman toiminnan suunnittelussa. Erityisen hyödyllisenä pidettiin saatua tietoa erilaisten menetelmien toimivuudesta.

8.1 Tulosten johtopäätökset

Tässä kappaleessa vertailemme teorial tietoa ja haastattelujen tuloksia. Kappaleessa käsittelemme samoja teemoja opinnäytetyön tulokset -kappaleen kanssa.

Kuten kirjallisuudesta ja haastatteluista käy ilmi, on etsivä vanhustyö tarkoitettu syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten löytämiseksi. Aktiivisten ja hyväkuntoisten ikääntyneiden saattaminen palveluihin on helpompaa kuin syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten. Monesti syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset ovat syystä tai toisesta kotiinsa jääneitä. Yleisimpiä kotiin ja palvelujen ulkopuolelle jäämisen syitä ovat toimintakyvyn rajoitteet, pienituloisuus sekä sosiaalisten suhteiden vähäisyys.

Etsivän työn työmuotoja on monenlaisia, ja niitä kehitetään jatkuvasti lisää. Kirjallisuudesta ilmi tulleiden työmuotojen lisäksi haastatellut kertoivat kokeilleensa myös muita työmuotoja. Haastatellut kertoivat muokanneensa työmuotoja toiminnan aikana tarpeen mukaan. Työmuotoja muokattiin sopimaan paremmin asuinalueiden ja niiden asukkaiden tarpeisiin. Voidaan todeta, että etsivää työtä tehdessä ei voida mennä menetelmä edellä tai nojata aina vain yhteen tiettyyn menetelmään, sillä ihmisten tarpeet ovat erilaisia. Tästä syystä etsivää

työtä tekevien tulisi soveltaa erilaisia työmenetelmiä monipuolisesti. Työmenetelmiä monipuolisesti soveltamalla voidaan tavoittaa paremmin kotiinsa jääneet ikääntyneet ihmiset.

Verkostoyhteistyö muiden toimijoiden kanssa nähtiin kaikista toimivampana työmuotona. Tätä voidaan pitää myös lähes välttämättömänä etsivän työn tuloksellisuuden kannalta. Sekä haastatteluissa että kirjallisuudessa tuli ilmi, että etsivän työn verkostoyhteistyötä tulisi kehittää tulevaisuudessa vieläkin enemmän. Verkostoyhteistyön toimiessa sujuvasti voidaan vähentää ihmisen pompottelua palvelusta toiseen, eikä ihminen putoa palvelujen ulkopuolelle niin herkästi.

Etsivän työn tekijältä vaaditaan monenlaista osaamista. Työtä tehdessä tulee olla muuntautumiskykyinen, sillä ei voida olettaa kaikkien toimintatapojen toimivan kaikilla alueilla tai kaikkien asiakkaiden kanssa. Sensitiivisyys on tärkeää, sillä monet etsivän työn asiakkaat ovat melko haavoittuvassa asemassa olevia.

Haastatteluista yhtenä isoimpana asiana nousi esille etsivän työn pirstaleisuus. Etsivää työtä tehdään pääkaupunkiseudulla paljon, monien eri toimijoiden toimesta. Useasti toimijat ovat kuitenkin omilla pienillä alueillaan, jonka takia työ on pirstaleista. Teoriaosuudessa asia ei tullut ilmi, eikä sitä oltu käyttämässämme kirjallisuudessa nostettu esiin. Tästä syystä emme olleet haastatteluja suunnitellessamme suunnanneet kysymyksiä tähän aiheeseen. Pirstaleisuus nousi monen teeman kohdalla esille, sillä se vaikuttaa paljon siihen, kuinka etsivää työtä voidaan organisaatioissa toteuttaa.

Pirstaleisuus nähtiin yhtenä suurimmista haasteista etsivää työtä tehdessä. Haasteena on nähty eri toimijoiden tietämättömyys toisistaan. Tämä johtaa siihen, että asiakkaiden ohjautuminen oikeisiin palveluihin oikea-aikaisesti ei aina toteudu. Kun asiakasta ei löydetä riittävän ajoissa, voi asiakkaan tilanne olla vaikeutunut jo sillä tavoin, ettei etsivän työn konstit ole enää riittävät. Eri toimijoiden tekemillä samantyyllisillä kokeiluilla ei välttämättä pystytäkään kehittämään etsivää työtä niin tehokkaasti, kuin jos työtä kehitettäisiin yhdessä eri organisaatioiden toimesta. Etsivä vanhustyö voisi olla johdonmukaisempaa, mikäli esimerkiksi kaupunki tai muu iso organisaatio koordinoisi sitä.

Kuten haastatteluista ja kirjallisuudesta käy ilmi, etsivän työn tarve tulee kasvamaan jatkuvasti, johtuen väestön ikääntymisestä sekä ihmisten kotona asumisen pidentymisestä. Kotona pidempään asumisen takia tullaan tarvitsemaan entistä enemmän kotiin vietäviä sekä matalan kynnyksen palveluja. Etsivän työn toimilla voidaan tällaisiin tarpeisiin. Tämänhetkiset vanhustyön resurssit eivät tule nykyisellään riittämään tulevaisuuden palvelutarpeen kasvuun. Vanhustyön toimijoiden on lisättävä resursseja, jotta voidaan tukea ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia ja turvata kotona asumista.

Eri toimijoiden välisen yhteistyön kehittäminen on suurin kehittämiskohde tulevaisuudessa. Tämä vaatii kaikilta toimijoilta aktiivista osallistumista, jotta verkostoja saataisiin kehitettyä mahdollisimman tehokkaasti. Haastatteluissa näkemyksenä oli, että kaupungit ottaisivat vetovastuun etsivän työn kehittämisestä. Kehittämisessä voitaisiin hyödyntää aiempia kolmannen sektorin toimijoiden tekemiä kokeiluja, ja niistä saatuja tuloksia. Kaupungin ottaessa vastuuta etsivän työn järjestämisestä, voisi se myös selkeyttää etsivän vanhustyön kuvaa asiakkaille. Selkeämpi kuva etsivästä työstä voisi helpottaa asiakkaiden ohjautumista palveluihin.

Palautteen kerääminen toiminnasta auttaa toiminnan kehittämisessä. Kun toiminnan kehittämisessä kuullaan myös asiakkaita, on työtä mahdollista kehittää vieläkin asiakaslähtöisemmäksi. Jokaisen organisaation tulisi itse pohtia, millainen palautteenkeruu on heille sopiva, sekä miten usein palautetta olisi hyvä kerätä asiakkailta. Palautetta kerätessä tulisi huomioida myös mahdolliset asiakkaan toimintakyvyn rajoitteet. Tästä syytä olisi hyvä hyödyntää erilaisia palautteenkeruutapoja, esimerkiksi suullinen, kirjallinen ja sähköinen palaute. Palautteenannon tulisi olla mahdollisimman anonyymiä, jotta asiakas voi vastata täysin rehellisesti ilman pelkoa työntekijöiden reaktioista palautteeseen. Turvallinen ja avoin ilmapiiri koko työskentelyn aikana mahdollistaa myös palautevaiheessa avoimen ilmapiirin.

Osallisuus on ihmisen yksilöllinen kokemus, eikä sitä voida ulkoa päin lisätä. Kuten kirjallisuudessa tulee ilmi, osallisuuden kokemus vaihtelee eri elämänvaiheissa eikä se ole pysyvä ominaisuus. Ihmisen osallisuutta vahvistamalla voidaan tukea hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Haastatteluissa todettiin etsivän työn toimivan osallisuuden mahdollistajana.

Esimerkiksi ryhmiin kuulumisen voi olla keino lisätä ikääntyvän ihmisen osallisuuden kokemusta. Ei voida kuitenkaan tehdä olettamusta, että kaikki johonkin ryhmään kuuluvat ikäihmiset kokevat osallisuutta. Vastavuoroisesti myös joku ikääntyvä ihminen voi saada riittävän osallisuuden tunteen tervehtiessään naapuria päivittäin. Osallisuus näyttäytyy tärkeänä teemana monessa vanhustyön hankkeessa ja toiminnassa, eikä sen merkitystä voida liikaa korostaa.

8.2 Kehittämispäivä

Kuten tavoitteistamme tulee ilmi, oli tarkoituksena pyrkiä lisäämään Havurastin työntekijöiden tietoutta etsivästä vanhustyöstä. Koronaepidemian vuoksi kehittämispäivä järjestettiin etänä, ja siihen osallistui yksi työntekijä Havurastista. Kehittämispäivänä kävimme läpi tekemiämme haastatteluja, niiden tuloksia sekä pohdimme, millaisin keinoin Havurastissa voitaisiin tulevaisuudessa toteuttaa etsivää työtä. Kehittämispäivää varten olimme valmistautuneet luomalla PowerPoint-esityksen, jotta asioiden esittäminen olisi selkeämpää (Liite 4). PowerPoint-esityksen hyötynä on myös se, että se jää Havurastin henkilökunnan käytettäväksi opinnäytetyöprosessin jälkeenkin.

Kehittämispäivän suurimmaksi haasteeksi muodostui tekniset ongelmat. Yritimme ennaltaehkäistä ongelmia lähettämällä etäyhteyksien etukäteen. Tästä huolimatta emme saaneet etäyhteyttä toimimaan ajallaan, ja etätapaamisen aloitus venyi noin puolella tunnilla. Onneksemme työntekijä oli varannut hieman ylimääräistä aikaa tapaamista varten, joten ehdimme käymään kaikki suunnitellut asiat läpi, ja aikaa jäi myös keskustelulle. Keskustelimme nykytilanteesta, ja siitä miten koronaepidemia on vaikuttanut Havurastin toimintaan. Lisäksi työntekijä kertoi Havurastin suunnitelmista syksyn osalta.

Kehittämispäivä oli mielestämme onnistunut, sillä saimme esiteltyä tuloksia, joista syntyi hyvää vuoropuhelua meidän ja Havurastin työntekijän välillä. Ilmapiiri kehittämispäivässä oli rento, joka vaikutti tapaamisen sujuvuuteen. Vuorovaikutus oli avointa ja pystyimme vaihtamaan mielipiteitä vastavuoroisesti. Saimme kiitosta tekemästämme työstä, ja Havurastin työntekijän mukaan he hyötyvät tekemästämme opinnäytetyöstä. Pohdimme myös sitä, olisiko kehittämispäivä ollut hedelmällisempi, mikäli olisimme pystyneet pitämään sen Havurastissa koko henkilöstölle. Vallitsevan poikkeustilanteen vuoksi jouduimme soveltamaan kehittämispäivän järjestämistä, ja olemme tyytyväisiä siitä, että kehittämispäivä pystyttiin joka tapauksessa järjestämään.

9 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on ollut ajoittain melko haastava. Haasteena on ollut muun muassa se, että alkuperäistä suunnitelmaa jouduttiin muuttamaan useampaan kertaan meistä riippumattomista syistä. Aluksi suunnitelmaa jouduttiin muuttamaan, koska toiminnan kannalta oleellisiin tahoisiin ei saatu yhteyttä. Tämän jälkeen jouduimme perumaan koko toiminnallisen osuuden koronavirusepidemian vuoksi. Toiminnallisen osuuden oli tarkoitus sisältää etsivän työn pilotointia Koivukylän alueella.

Olemme kokeneet koko opinnäytetyöprosessin ajan, että parityöskentelymme on ollut mutkatonta. Parityöskentely on ollut toimivaa, koska olemme pystyneet kannustamaan toisiamme haastavissa tilanteissa sekä antaneet toisillemme palautetta prosessin aikana. Parityöskentelyssä etuna on ollut myös se, että olemme pystyneet jakamaan opinnäytetyön tehtäviä omien vahvuksiemme mukaan. Alustavista suunnitelmista poiketen yli puolet työskentelystä tapahtui etänä. Huolimatta etäyhteyden haasteista koimme etätyöskentelyn tehokkaaksi, sillä se ajan, jonka olisimme käyttäneet matkustamiseen, pystyimme hyödyntämään itse työskentelyyn.

Tavoitteenamme oli saada lisää tietoa ja lisätä osaamistamme ikääntyvien parissa tehtävästä etsivästä työstä. Saimme lisää osaamista tutustumalla laajasti aiheesta kertovaan kirjallisuuteen. Hyödynsimme monia erilaisia lähteitä, kuten esimerkiksi tutkimuksia, lakeja,

laatusuosituksia sekä muita alaan liittyviä julkaisuja. Lähdekirjallisuuden hankkimiseen vaikutti se, että koronaepidemiasta johtuen kirjastot olivat suljettuna suurimman osan kirjoitusprosessistamme. Tästä syystä hyödynsimme enemmän sähköisiä materiaaleja. Kirjallisuuden lisäksi haastatteluja tekemällä saimme lisää tietoa etsivästä työstä ikääntyvien parissa.

Opinnäytetyöprosessin aikana meille muodostui selkeä kuva etsivän vanhustyön nykytilanteesta pääkaupunkiseudulla. Etsivää vanhustyötä tehdään jonkun verran, mutta työ on hyvin alueellista. Etsivä työ tulisi saada osaksi kaikkien kuntien vanhustyötä. Kirjallisuudesta saimme yleistä tietoa etsivästä työstä sekä ikääntyvästä väestöstä. Haastattelut tukivat kirjallisuudesta opittuja asioita, sekä antoivat lisää tietoa käytännössä tehtävästä etsivästä vanhustyöstä. Etsivästä vanhustyöstä löytyy vielä melko niukasti kirjallisuutta, joten haastattelut konkretisoivat meille mitä kaikkea etsivä vanhustyö sisältää. Lisäksi Havurastissa käymämme keskustelut asiakkaiden kanssa ovat lisänneet osaamistamme ikääntyvien parissa työskentelystä. Myös Havurastin henkilökunta on antanut vinkkejä ikääntyvien kanssa työskentelystä.

Koimme haastattelujen onnistuneen melko hyvin. Neljännen haastattelun avulla aineisto olisi ollut laajempi ja mahdollisesti tuonut uutta näkökulmaa käsiteltäviin teemoihin. Yllätykseksemme kolmesta haastattelusta tulikin melko laaja aineisto, josta pystyimme saamaan kehitysideoita Havurastin mahdollista etsivän työn toimintaa ajatellen. Koimme opinnäytetyön aiheen tärkeäksi, sillä aiheesta ei ole aiemmin tehty paljon opinnäytetöitä. Uskomme myös, että opinnäytetyö hyödyttää työelämää. Toivoisimme että opinnäytetyön myötä työelämän edustajat ottaisivat jatkossa etsivää työtä suunnitellessa ja toteuttaessa paremmin huomioon sen pirstaleisuuden.

Tulokset olivat osittain odotettuja, mutta niistä ilmeni myös näkökulmia, joita emme olleet osanneet pohtia etukäteen. Olimme osanneet odottaa osallisuuden teemasta nousevan monenlaisia mietteitä, sillä osallisuuden lisääminen on monen vanhustyön projektin tavoitteena. Meitä kiinnosti osallisuuden teema, sillä käsitelimme sitä opinnäytetyössä myös kirjallisuuden kautta. Huomasimme sen, että käsitteenä osallisuus on erittäin moniselitteinen, ja sen määrittely on melko haastavaa. Osallisuus voidaan käsittää monella tavalla, jonka vuoksi keskusteluissa olisi hyvä selvittää, että keskusteluun osallistujat puhuvat samasta asiasta. Erään haastattelun jälkeen jäimme pohtimaan osallisuuden lisäämistä ja sitä, että onko sitä mahdollista tehdä ulkoa päin. Osallisuudesta puhutaan paljon sosiaalialalla, mutta onko kaikilla toimijoilla tarpeeksi tietoa siitä, kuinka osallisuutta voidaan tukea?

Etsivän työn tilanteesta puhuttaessa yllättäen isoimmaksi keskustelunaiheeksi nousi kentän pirstaleisuus. Tätä emme olleet osanneet kirjallisuussosiossa tutkia, sillä etsivästä vanhustyöstä löytyy vielä melko vähän julkaisuja. Mielestämme etsivän työn kenttää tulisi

yhtenäistää tulevaisuudessa, jotta se hyödyttäisi parhaalla tavalla palvelun tarpeessa olevia ikääntyviä ihmisiä. Haastatteluissa käsitelimme vain pääkaupunkiseudun tilannetta, ja etsivän vanhustyön julkaisujen vähäisestä määrästä johtuen oli vaikeaa saada kuvaa koko Suomen etsivän työn tilanteesta. Mielestämme etsivä vanhustyö tulisi saada lakiin kirjatuksi, jotta sitä voitaisiin toteuttaa valtakunnallisesti.

Henkilökunta antoi palautetta yhteistyöstämme opinnäytetyöprosessin aikana. Palautteen mukaan opinnäytetyötä oli tehty itsenäisesti, mutta tarvittaessa yhteyttä oli pidetty Havurastin henkilökunnan kanssa. Yhteistyötä pidettiin sujuvana, joskin sitä olisi voinut olla mahdollisesti myös enemmän.

Toiminnan osalta oltiin tyytyväisiä siihen, että opinnäytetyön toteuttamista oli muutettu joustavasti koronaepidemian tuomien haasteiden myötä. Henkilökunta mainitsi myös sen, että saimme melko lyhyessä ajassa tehtyä uuden suunnitelman ja toteutettua sen. Havurasti olisi toivonut saavansa lukea opinnäytetyötä jo hieman aikaisemmassa vaiheessa. Kehittämispäivää pidettiin hyödyllisenä, ja etenkin mahdollisuutta vastavuoroiseen kommunikaatioon pidettiin hyvänä. Kehittämispäivästä syntynyttä keskustelua pidettiin antoisana.

Kuten viime aikoina mediasta on ilmennyt, vanhustyössä on paljon kehitettävää. Palveluja kehitettäessä tulisi huomioida yhteiskunnan ja palvelutarpeiden muuttuminen, kuitenkin unohtamatta jokaisen yksilöllistä tarvetta. Teknologian hyödyntämisessä on paljon positiivista, mutta ei tule unohtaa aidon kohtaamisen merkitystä.

Essi ei alkuperäisen tavoitteen mukaisesti pystynyt kehittämään käytännön osaamistaan ikääntyvien parissa työskentelyssä, mutta sai kuitenkin kirjallisuuden avulla lisää tietoa asiasta. Ikääntyville suunnattujen palvelujen kenttä on laaja, ennaltaehkäisevistä palveluista tehostetumpaan tukeen saakka. Haastatteluissa tuli ilmi, että etsivää työtä tehdään eri organisaatioissa monella eri tavalla. On myös hyvä, että jokainen organisaatio suunnittelee ja toteuttaa työtä omalla tavallaan.

Natalia kokee tavoitteidensa tulleen hyvin saavutetuiksi. Kirjallisuudesta saatua tietoa tukee hyvin haastatteluissa ilmi tulleet asiat. Eri organisaatioiden välinen yhteistyö näyttäytyi tärkeänä, mutta myös kehittämiskohteena tulevaisuudessa. Haastatteluissa huomasi, että kaikkien kolmen hankkeen tavoitteet olivat hyvin samankaltaiset. Kohderyhmänä oli tukea tarvitsevat tai syrjäytymisvaarassa olevat ikääntyneet ihmiset. Kaikkia kolmea haastateltavaa organisaatiota yhdisti se, että oli kokeiltu ja hyödynnetty monia erilaisia työmenetelmiä.

Jäämme mielenkiinnolla seuraamaan, mihin suuntaan vanhustyö ja erityisesti etsivä vanhustyö tulevaisuudessa kehittyy. Jatkotutkimusta etsivästä vanhustyöstä tulisi tehdä lisää, sillä sen kautta työtä pystyttäisiin kehittämään vastaamaan tulevaisuuden tarpeita.

Lähteet

Painetut

Granö, S. 2014. Osallisuus vanhuudessa -seminaari. Gerontologia 4/2014. Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tutkijat, 276.

Grönlund, H. & Falk, H. 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Junttila, N., Jyrkkä, J. & Tolmunen, T. 2016. Lääkkeitä yksinäisyyteen. Sic! 2/2016. Helsinki: Fimea, 25.

Kaartinen-Koutaniemi, J. 2012. Etsivässä työssä. Helsinki: Nuorten Keskus.

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa? Helsinki: Suomen senioriliike.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2003. Ikääntyvien yksinäisyys. Miten sitä on tutkittu gerontologiassa. Gerontologia 1/2003. Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tutkijat, 23-25.

Saarenheimo, M. 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Vastapaino.

Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131-139.

Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino.

Sähköiset

A-klinikkasäätiö. 2017. Psykkinen kuormittuneisuus ja elämänlaatu 60-85-vuotiailla. Viitattu 5.4.2020.

https://tiedostot.a-klinikksaatio.fi/Tutkimussarja_2_2017_ElamanlaatuJaKuormitusVanhuus.pdf

Fingerroosin säätiö. 2017. Paljosta olisin jäänyt, ellen ovea olisi avannut. Löytävän työn tulokset ja vaikuttavuus. Viitattu 13.5.2020.

http://ajatustalo.fi/wp-content/uploads/2017/06/Paljosta_olisin_jäänyt.pdf

HelsinkiMissio. 2019. Kaipaanko kuulijaa?. Viitattu 25.3.2020.

<https://www.helsinkimissio.fi/senioreille/aamukorva>

Helsingin Diakonissalaitos. Tarjoamme ikääntyneille välittämistä ja tukea. Viitattu 13.5.2020.

<https://www.hdl.fi/ikaihmisille/seniori-vamos/>

Hentunen, M. 2017. Kuinka ehkäistä yksinäisyyttä?. Viitattu 25.3.2020.

<https://www.tunnejamieli.fi/2017/12/11/kuinka-ehkaista-yksinaisyytta/>

Juusela, P. 2017. Vantaan seurakunnat etsivät yksinäisiä vanhuksia senioripostikorteilla. Kirkko ja kaupunki 21.4.2017. Helsinki: Helsingin seurakuntayhtymä. Viitattu 20.3.2020.

<https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/vantaan-seurakunnat-etsivat-yksinaisia-vanhuksia-senioripostikorteilla#622ca107>

Järvinen, A., Paasivirta, T., Partio, L., Saarinen, E. & Valkonen, L. Köyhyysvahti. Suomen köyhyysraportti 2019. Viitattu 22.4.2020.

<http://www.eapn.fi/wp-content/uploads/2019/10/Köyhyysvahti-Suomen-köyhyysraportti-2019.pdf>

Kirkkopalvelut ry. 2017. Hoksauta minut. Etsivän ja osallistavan vanhustyön toimintamalleja. Viitattu 23.4.2020.

<https://kirkkopalvelut.fi/wp-content/uploads/2018/04/hoksautaminutikarvokaskevytnetsivuittain2017.pdf>

Laki ikääntynen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012. 28.12.2012/980. Viitattu 20.3.2020.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Marjatta-Säätiö. Viitattu 25.3.2020.

<https://marjattasaatio.fi/>

Mereo. Etsivän vanhustyön projekti. Viitattu 13.5.2020.

http://www.mereo.fi/projektit/etsivan_vanhustyon_-projekti/

Moisio, P. 2006. Suhteellinen köyhyys Suomessa. Yhteiskuntapolitiikka 6/2006. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 639.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101045/066moisio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nyyti ry. Mielenterveys on voimavara. 2016. Viitattu 13.4.2020.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/mielenterveys-on-voimavara/>

Omakotisäätiö. KANTO-hanke. Osallisuudesta elinvoimaa ikäihmisten kotona asumisen tueksi. Viitattu 13.5.2020.

<https://omakotisaatio.fi/index.php/avoin-kohtaamispaikka/>

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat!. Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuus - oikeutta vai pakkoa?. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 12-17. Viitattu 25.3.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Silvennoinen-Hiisku, S., Saari, K., Pajunen, S. & Laakso, S. 2019. Vihreät vaativat etsivän vanhustyön toteuttamista Vantaalla. Vantaan Sanomat 23.2.2019. Vantaa: Etelä-Suomen Media. Viitattu 20.3.2020.

<https://www.vantaasanomat.fi/blogi/748253-vihreat-vaativat-etsivan-vanhustyon-toteuttamista-vantaalla>

Siskot ja Simot. KOKEVA -kohtaamisia Keravan asuinalueiden ikäihmisille. Viitattu 13.5.2020.

<https://www.siskotjasimot.fi/kokeva-kerava/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 1.4.2020.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 24.4.2020.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70280/URN_ISBN_978-952-00-3467-2.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Viitattu 27.3.2020.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Viitattu 18.5.2020.

<https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Terveiden edistämisen määrärahan käyttösuunnitelma vuodelle 2016. Viitattu 27.3.2020.

<https://stm.fi/documents/1271139/1359032/Terveiden+edistamisen+määrärahan+käyttösuunnitelma+2016.pdf/4cee2fe8-cd88-4f30-8001-00e714dd9403/Terveiden+edistamisen+määrärahan+käyttösuunnitelma+2016.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Iäkkäät. Viitattu 22.4.2020.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>

Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 15.3.2020.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilasto ja indikaattoripankki Sotkanet. Viitattu 24.3.2020.

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0No03tNbNjTdMAVIW8YYhhgA=®ion=szYrsTYOBAA=&year=sy6rsjbS0zUEAA==&gender=m,f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>

Tikkurilan Klubitalo. Viitattu 25.3.2020

<http://tikkurilanklubitalo.eskot.org>

Tilastokeskus. 2020. Tulonjakotilasto 2018. Väestöryhmittäiset tuloerot ja pienituloisuus. Viitattu 22.4.2020.

https://www.stat.fi/til/tjt/2018/06/tjt_2018_06_2020-03-12_fi.pdf

Tilastokeskus. 2020. Väestön ikärakenne. Viitattu 7.5.2020.

<https://findikaattori.fi/fi/14>

Tunne & Mieli. Kuinka ehkäistä yksinäisyyttä?. 2017. Viitattu 25.3.2020.

<https://www.tunnejamieli.fi/2017/12/11/kuinka-ehkaista-yksinaisyytta/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 27.5.2020.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Helsinki. Viitattu 15.3.2020.

https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf

Vantaan kaupunki. Asukastilat. Viitattu 13.3.2020.

https://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/osallistu_ja_vaikuta/asukastilat

Vantaan kaupunki. 2019. Ikääntyneiden palveluopas 2019. Viitattu 25.3.2020

https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/149439_lka_a_ntyneiden_palveluopas_toinen_painos_9.1.2020.pdf

Vantaan kaupunki. Mielenterveys. Viitattu 25.3.2020

https://www.vantaa.fi/terveys-_ja_sosiaalipalvelut/paihteet_ja_mielenterveys/mielenterveys

Vantaan kaupunki. 2019. Sosiaali- ja terveyslautakunnassa Yksinäiset vanhukset Vantaalla. Selvitys ja lisäresurssit lastensuojelun valvontaan. Viitattu 11.3.2020.

https://www.vantaa.fi/uutisia/terveys_ja_sosiaalipalvelut/101/0/145137

Vantaan kaupunki. Vantaan ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma 2018-2022. Viitattu 13.3.2020.

https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/141010_lkaantyneen_vaeston_hyvinvointisuunnitelma_2018-2022.pdf

Vantaan Mielenterveysseura ry. Viitattu 25.3.2020

<https://www.mielenterveysseurat.fi/vantaa/>

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry. Viitattu 25.3.2020

<https://www.hyvattuulet.fi/>

Vantaan seurakunnat. Rekolan seurakunta. Viitattu 12.3.2020.

<https://www.vantaanseurakunnat.fi/rekolan-seurakunta>

Kuviot

Kuvio 1: Havurastin kevään viikko-ohjelma	8
Kuvio 2: Etsivän vanhustyön muutokset ja vaikutukset ikääntyneisiin (Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry 2015).....	15
Kuvio 3: Suomen väestön ikärakenne (Tilastokeskus 2020.).....	17
Kuvio 4: Osallisuus syrjäytymisen vastaparina (Raivio & Karjalainen 2013, 17).	18
Kuvio 5: Yksinäisyyden vähentämisen ja ennaltaehkäisyn kannalta toimiviksi todetut lääkkeettömät menetelmät (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016).	31

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko	57
Liite 2: Havurastin esite.....	58
Liite 3: Kyselylomake Havurastin henkilökunnalle.....	59
Liite 4: Kehittämispäivän materiaali	60

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Haastattelurunko

Aihe: Ikääntyvien löytäminen etsivässä työssä

1. Yleistilanne

Miten näette ikääntyvien tilanteen tällä hetkellä Suomessa?

Mikä on etsivän työn tilanne tällä hetkellä pääkaupunkiseudulla?

Miten näette etsivän työn tulevaisuuden? Miten etsivää työtä tulisi kehittää?

Mistä tarpeesta etsivä työ on teillä lähtenyt?

2. Ikääntyvien tavoittaminen

Miten etsivän työn toiminta on aloitettu teillä? Minkälaista ammattitaitoa etsivän työn tekijältä vaaditaan?

Minkälaisia työmuotoja käytätte etsivässä työssä?

Minkälaisiin palveluihin toiminnalla on saatu kiinnitettyä asiakkaita?

Minkälaista palautetta ikääntyneet ovat antaneet toiminnastanne?

3. Ikääntyvien osallisuus

Koetteko että etsivä työ tukee ikääntyvien osallisuutta?

Millaisilla kolmannen sektorin toimilla voidaan mahdollistaa ikääntyvien osallisuutta?

Liite 2: Havurastin esite



Toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi
tutustumaan Havurastin yhteisölliseen
toimintaan!

- Vantaalaisille ikääntyville
- Et tarvitse lähetettä tai ajanvarausta
- Toiminta on maksutonta
- Vantaan kaupunki ja Veikkaus tukevat Havurastin toimintaa



Yksilöllistä kohtaamista

Ryhmätoimintaa

Tukea mielen
hyvinvointiin

Tätä esitettä näyttämällä tarjoamme sinulle kahvin ja kahvileivän Havurastissa huhtikuun aikana.

Eteläinen Rastitie 12, 01360 Vantaa

050 340 7888

Liite 4: Kehittämispäivän materiaali

Essi Väänänen & Natalia Parkkinen
25.5.2020

MITEN LÖYTÄÄ KOTEIHINSA JÄÄNEET IKÄÄNTYNEET?

IDEOITA ETSIVÄN VANHUSTYÖN KEHITTÄMISEKSI

Essi Väänänen & Natalia Parkkinen
25.5.2020

PROSESSI

```

graph LR
    A[Suunnittelu vaihe] --> B[Toiminnan peruuntuminen]
    B --> C[Ideointi]
    C --> D[Haastattelut]
  
```

Suunnittelu vaihe	Toiminnan peruuntuminen	Ideointi	Haastattelut
Tapaaminen Havurastissa	VAV:n asukastilojen vierailut eivät onnistuneet	Yhteydenpito sähköpostitse	Haastattelut tehtiin huhtikuussa
Yhteydenpito sähköpostitse	Koronaepidemian puhkeaminen	Idea etsivän vanhustyön haastatteluista	Etäyhteyden välityksellä
Yhteistyökumppanien etsiminen		Yhteydenotto haastatteltaviin	

Essi Väänänen & Natalia Parkkinen
25.5.2020

OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

- Etsivä työ
- Ikääntyminen
 - Ikääntyvien osallisuus
- Yksinäisyys
- Mielenterveys

HAASTATTELUJEN TEEMAT

Yleistilanne

Ikääntyvien
tavoittaminen

Ikääntyvien
osallisuus

TULOKSET

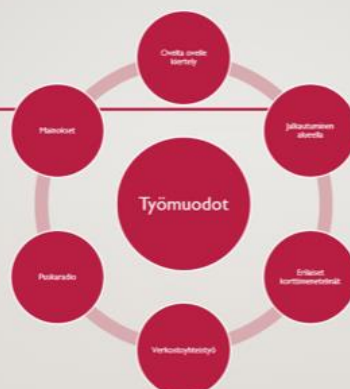
Etsivän työn
työmuodot

Etsivän työn
pirstaleisuus

Etsivän työn
tulevaisuus

Asiakkailta
tullut palaute

Ikääntyvien
osallisuus



TYÖMUODOT

- Aina yksi työmuoto ei ole riittävä, tarvitaan useita
 - Työmuotoja tulee soveltaa ja muokata tarvittaessa
- Erityisesti tulee kiinnittää huomioita syrjäytymisvaarassa olevien tavoittamiseen
 - Työmuotojen soveltaminen tärkeää
- Verkostoyhteistyö on koettu tehokkaimpana
- Aktiiviset ja hyväkuntoiset ikääntyvät mukaan toiminnan suunnitteluun
- Työntekijältä vaaditaan muuntautumiskykyä, sensitiivisyyttä ja epävarmuuden sietokykyä
 - Täytyy osata mennä asiakkaan tasolle

PIRSTALEISUUS

- Nähtiin isoimpana haasteena etsivässä työssä tällä hetkellä
- Toimijat omilla pienillä alueillaan
 - Eivät välttämättä tiedä toisistaan
- Kaupungin työntekijät eivät välttämättä tiedä kolmannen sektorin toimijoista
- "Pyörää keksitään uudelleen miljoonatta kertaa"

TULEVAISUUS

- Suurimpana kehityskohteena kaupungin ja järjestöjen yhteistyö
 - Tällä tavoin asiakkaat saadaan ohjattua palveluihin oikea-aikaisemmin
- Etsivän työn tarve tulee kasvamaan
 - Väestön ikääntyminen sekä kotona asumisen pidentyminen
 - Etsivä työ tukee ihmisen kotona asumista
- Kunnat eivät pysty vastaamaan kaikkeen palvelutarpeeseen
 - Kolmatta sektoria tarvitaan
- Järjestöjen vahvuutena joustavuus ja ettei ole "viranomaisleimaa"
- Etsivä vanhustyö pitäisi saada lakiin kirjattuna

ASIAKASPALAUTE

- Kaikki keräsivät palautetta
 - Sekä asiakkailta että vapaaehtoisilta
- Pääosin palaute ollut hyvää
- Palautetta hyödynnettiin toiminnan kehittämisessä
- Asiakkaat toivoivat selkeämpää kuvaa etsivästä työstä
 - Sekoitettu kotihoitoon
- Pääosin koettu merkittävänä ja tärkeänä
- Järjestöjen tekemä työ oli koettu kuuntelevana ja kuulevana

IKÄÄNTYVIEN OSALLISUUS

- Etsivän työ nähtiin osallisuuden mahdollistajana
 - Työmuoto, jolla voidaan mahdollistaa ihmisen osallisuuden kokemusta
- Työllä itsellään ei voida lisätä kenenkään osallisuutta
- Ryhmässä yhteiset kokemukset ja muistot voivat lisätä osallisuuden kokemusta
- Kenenkään osallisuutta ei voida ulkoa päin lisätä
 - Monilla toimilla osallisuutta tukevia elementtejä

HAVURASTIN ETSIVÄN TYÖN KEHITTÄMINEN

- Miten Havurastissa nähdään etsivä työ?
- Onko ajatuksena edelleen ottaa etsivä työ työmuodoksi Havurastissa?
 - Mahdolliset haasteet ja vahvuudet
- Mistä pitäisi aloittaa?
 - Resurssit
 - Yhteistyökumppanit